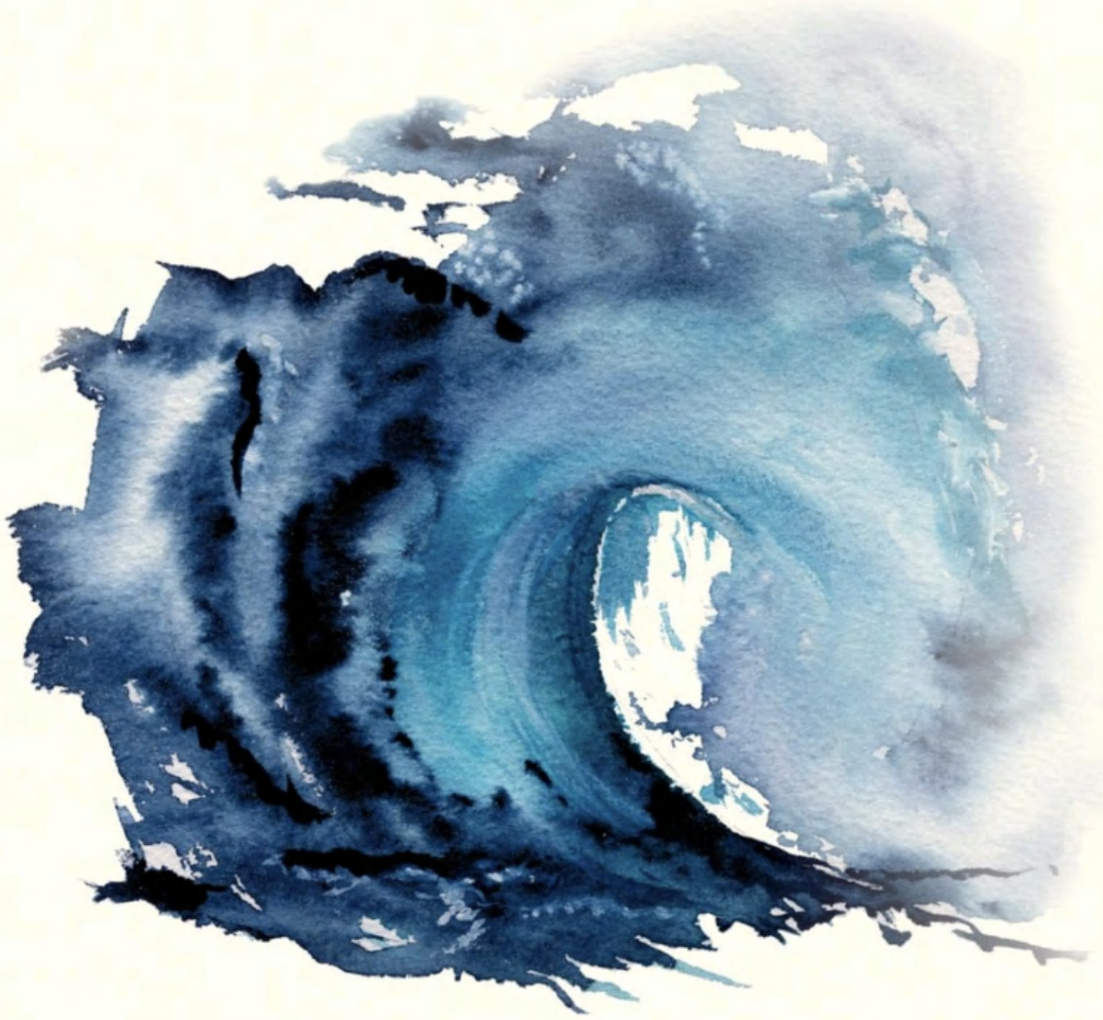
AUTORUL VOLUMELOR
WABI SABI ȘI MANEKI NEKO

NOBUO SUZUKI



PRACTIC

GANBATTE

ARTA JAPONEZĂ DE A DEPĂȘI DIFICULTĂȚILE

ebook HUMANITAS

Nobuo Suzuki, scriitor și filozof, a studiat arta și literatura în Europa înainte de a începe să scrie despre creativitate și dezvoltare personală. Îi place să cânte la pian, să călătorească în jurul lumii și să-și împartă casa cu pisicile sale. La Humanitas i s-au tradus volumele *Wabi Sabi: Înțelepciunea imperfecțiunii* (2022), *Maneki Neko: Cartea japoneză a norocului* (2022) și, acum, *Ganbatte: Arta japoneză de a depăși dificultățile*, care alcătuiesc împreună un tablou aparte, dedicat înțelepciunii japoneze oglindite în viața de zi cu zi.

NOBUO SUZUKI

GANBATTE

ARTA JAPONEZĂ DE A DEPĂȘI DIFICULTĂȚILE

Traducere din spaniolă
de Camelia Dinică

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

Prolog 7
1. *Ganbatte* 11
2. Marele val de la Kanagawa 15
3. Trei ani așezat pe o piatră 19
4. Piatra care se rostogolește nu prinde mușchi 23
5. Greul și imposibilul 27
6. *Sha... Kan... Kan*, valoarea răbdării 29
7. Pierzând, câștigi 33
8. Cele mai lungi călătorii încep cu un prim pas 35
9. Arcașul și Luna 37
10. Cele zece legi *ganbatte* pentru întreprinzători 39
11. Visul lui Jiro: perfecțiunea Shokunin 43
12. Pentru ieșirea din criză 45
13. Speranța *Kibō* 47
14. Omul care sădea copaci 49
15. Pisica Tama 51
16. *Ganbatte* și Wabi Sabi 55
17. Yayoi Kusama 57
18. Cele două legi Maneki Neko 61
19. Cel mai important mușchi 65
20. Cele zece legi *ganbatte* pentru scriitori 67

21. *Shuhari*: măiestria *Takumi*. 71
22. Companiile cele mai longevive din lume 77
23. Metoda Kaizen 81
24. Meditația: privește norii care trec 85
25. Buddha aflat sub copac 87
26. Katana: țintește spre frumusețe. 91
27. Filozofia Karate. 95
28. Tenisul: terenul forței mentale 99
29. Dacă nu ai chef să faci sport, *ganbatte*! 103
30. Cele zece legi *ganbatte* pentru a fi în formă 107
31. Miyamoto Musashi: transformă-ți mintea în apă 111
32. Stoicism și *ganbatte* 115
33. Dușmanul îți este cel mai bun prieten. 119
34. Ceea ce nu se vede, dar se simte 123
35. Țărușul și alergătorul 125
36. Echipa Hoyt 129
37. Mentalitate de maratonist 131
38. Renunță la cea de-a doua săgeată 135
39. Lungul drum al iubirii 137
40. Cele zece legi *ganbatte* pentru iubirea durabilă 139
41. Akira Kurosawa: totul pentru perfecțiune. 143
42. Vârful muntelui Fuji 147
43. Reinventarea roții 151
44. În pas cu Marco Polo 155
45. Ruta pelerinilor 159
46. Joseph Merrick: eroismul ființei umane 163
47. *Kōan* 165
48. Viața ca operă de artă 167
49. Nu grăbi niciodată călătoria 171
50. Cele zece legi *ganbatte* 175

În încheiere 179

Prolog

Ori de câte ori vine Francesc în Japonia, știu că se apropie o aventură și că, atunci când aventura se va termina, va încolți sămânța unui nou proiect.

Așa a fost concepută prima noastră carte scrisă împreună, *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită*. Ideea a luat naștere în timp ce ne plimbam prin Tokyo și Enoshima, ceea ce ne-a îndemnat să călătorim la Ōgimi, în satul centenarilor. Acela a fost doar începutul; au urmat mulți ani în care am scris mai multe cărți și am studiat bazele unei vieți care are *ikigai*.

La sfârșitul anului 2019, Francesc a revenit la Ōgimi și a făcut jumătate din turul lumii, însoțit de data aceasta de cameramanii de la National Geographic, pentru a realiza un documentar despre longevitate. M-am alăturat și eu acestei aventuri, plecând cu avionul din Tokyo.

Tonurile turcoaz și briza marină din *chura umi* (astfel este denumită marea în limba aproape dispărută a arhipelagului din Okinawa) îmi trezesc nostalgia și îmi dau totodată o stranie senzație de familiaritate.

Pe când ne apropiam de sat, eu și Francesc am simțit că Ōgimi a devenit deja parte din viața noastră.

La aproape cinci ani de la vizita noastră inițială, ne întrebam ce mai fac bătrânii cu care ne-am întâlnit atunci pentru a-i intervieva. Ce plăcută ne-a fost surpriza când am văzut că Higa era încă în plină formă!

Atunci când am cunoscut-o, avea 96 de ani; acum, când ne-a primit în casa ei, ne-a arătat de îndată, plină de mândrie, certificatul oficial de „Centenară" pe care îl acordă guvernul japonez.

Higa locuiește într-o casă modestă cu un singur nivel, la doar un minut de mers pe jos până la mare. În spatele casei are o grădină micuță în care cultivă în continuare legume, și ceva mai departe, o înconjoară jungla Yanbaru, unde se spune că sălășluiește spiridușul Bunagaya.

La sosirea noastră, Higa așază un exemplar din cartea noastră, *Ikigai*, pe altarul din camera de zi. Îngenunchează pe tatami și, după ce aprinde câteva bețișoare de tămâie, închide ochii și începe să se roage. Întâi le mulțumește strămoșilor că încă trăiește și pentru faptul că îi poartă noroc; apoi ne rostește numele și titlul cărții noastre, pe care o aduce ca ofrandă strămoșilor și poporului ei.

Faptul că am reușit s-o vizităm din nou pe Higa și am găsit-o la fel de sănătoasă și fericită ne-a umplut de recunoștință.

În ziua următoare, prietenul nostru Miyagi, alături de care am petrecut multe zile pline de aventuri la prima noastră vizită, ne povestește că Ōshiro, unul dintre cei mai vârstnici oameni din Ōgimi, pe care încă nu l-am cunoscut, este dispus să ne primească.

În vârstă de 108 ani, alături de fiul lui de 82, ne urează bun venit la el în casă. Aceasta se află într-o vale din apropierea casei Higăi, dar ceva mai departe de mare. Ne lăsăm pantofii în vestibul și intrăm într-o sală mare, cu mai multe tatami.

Ōshiro se ridică fără nici un ajutor și vine să ne întâmpine. Este motivant să vezi atâta vitalitate la o persoană de 108 ani. Ne povestește întâmplări din viața lui, rememorând războiul

căruia i-a supraviețuit în mod miraculos; puțini au fost cei care au reușit acest lucru în Okinawa.

Ne arată mândru o fotografie în care merge pe motocicletă în ziua când a împlinit 100 de ani. Când vorbește despre trecut, ochii îi strălucesc cu energia și vitalitatea unui adolescent.

Apoi își exprimă dorința de a ieși în grădină ca să ude plantele. Ōshiro pozează răbdător în fața camerelor de la National Geographic. Pe cerul albastru se văd doar câțiva nori, suntem înconjurați de munții cu jungla Yanbaru, și o briză ușoară ne aduce gustul sărat al mării.

Gazda noastră culege niște *shikuwasas** ca să ni le dăruiască la despărțire.

Ultima întrebare pe care i-am pus-o a fost:

— Care crezi că este secretul vieții tale îndelungate?

La care Ōshiro a răspuns:

— *Ganbatte.*

Ceea ce s-ar traduce așa: „Întotdeauna am perseverat și am făcut lucrurile cât de bine am putut".

După câteva clipe de tăcere a adăugat:

— *Mainichi ganbattemasu.*

Ceea ce s-ar putea traduce „Perseverez în fiecare zi". Și a încheiat făcându-ne o plecăciune mie și lui Francesc, cu un ultim cuvânt de rămas-bun:

— *Ganbatte!*

Ganbatte înseamnă „curaj și perseverență în toate, începând de acum".

Fără să-și dea seama, cu acest cuvânt de rămas-bun Ōshiro a făcut să încolțească în mințile noastre sămânța unui nou proiect.

Ganbatte nu este doar un cuvânt, este un mod de a privi viața.

---

* Citric autohton din Ōgimi care, potrivit numeroaselor studii științifice, are o concentrație mare de nobiletină, un puternic antioxidant.

Ganbatte este o mentalitate, o atitudine care se poate învăța și aplica în viața de zi cu zi.

Ganbatte este un instrument cu ajutorul căruia să primim curaj și să-l insuflăm celor dragi.

Ganbatte ne învață să mergem înainte cu zâmbetul pe buze, indiferent ce s-ar întâmpla.

Ganbatte este o busolă care ne ajută să evităm letargia și deznădejdea atunci când trecem prin întâmplări neașteptate.

La prima noastră incursiune în Ōgimi am primit multe lecții din partea centenarilor, una dintre ele fiind aceea că secretul unei vieți împlinite este să ai un *ikigai*. Această nouă vizită ne-a oferit o nouă lecție din partea acestui om plin de vitalitate în vârstă de 108 ani.

Cuvintele lui Ōshiro ne-au stârnit dorința de a scrie prima carte despre *ganbatte*.

HÉCTOR GARCÍA

octombrie 2020, Tokyo

1. *Ganbatte*

Ganbaru 頑張る este un verb în limba japoneză care s-ar putea traduce prin „a face lucrurile cât mai bine“, „a nu se da bătut“, „a rămâne ferm“, „a insista“ sau „a persevera“.

Ganbaru 頑張る este compus din trei caractere:

頑: încăpățânat, recalcitrant, tenace;
張: a întinde, tensiona, ferm, a lărgi;
る: caracter în *hiragana* care marchează terminația verbelor la infinitiv.

În multe culturi, înainte ca un cunoscut să se confrunte cu o provocare, o competiție, un examen sau o nouă aventură în viață, obișnuim să-i urăm mult succes. În Japonia se folosește verbul *ganbaru* conjugat la persoana a doua, cu forma *ganbatte* 頑張って. *Ganbatte* este forma verbală cea mai folosită a lui *ganbaru* și s-ar putea traduce prin: „Fă lucrurile cât de bine poți și nu te da bătut!“

Formele verbale cele mai utilizate ale lui *ganbaru*

Ganbaru sau *ganbarimasu* 頑張る、頑張ります: persoana întâi singular – „Voi face cât de bine voi putea!".
Ganbatte 頑張って: se folosește pentru a te adresa altei persoane și a o încuraja.
Ganbatte kudasai 頑張ってください: la fel ca *ganbatte,* dar mai politicos.
Ganbare 頑張れ: similar cu *ganbatte*, dar mai imperativ, aproape ca un ordin.
Ganbarou sau *ganbarimashou* 頑張ろう，頑張りましょう: „Să facem lucrurile cât mai bine!", pentru a mobiliza toți membrii unei echipe.
Isshokenmei ganbatte 一生懸命頑張って: „Fă-o cât mai bine, cu toată forța ta interioară și dedicându-ți viața acelui lucru".

Când îi urăm cuiva „Să ai mult succes!", pare că rezultatul ține de hazard și nu-l putem controla. În schimb, în japoneză, când îi spunem cuiva *ganbatte*, îi transmitem că, în mare măsură, rezultatul înfruntării pe care o are în față depinde de el/ea.

Importantă este și expresia „cât mai bine" sau „cât poți de bine" în cadrul semnificației lui *ganbatte*, deoarece lasă loc posibilității ca lucrurile să nu meargă întru totul perfect, căci sunt aspecte pe care nu le putem controla.

Este esența *Wabi Sabi* a realității. Efortul este mai important decât succesul.

Mesajul filozofic al lui *ganbatte* este: „Fă tot ce poți și cât de bine știi, iar dacă lucrurile nu merg așa cum ai sperat nu-i nimic, nu trebuie să te simți prost, pentru că știi că ai făcut tot ce ți-a stat în putere".

În Japonia spunem *ganbatte* zilnic. Una dintre cele mai frecvente utilizări este atunci când ne luăm rămas-bun dimineața de la familie, în drum spre serviciu sau spre școală.

Mai folosim *ganbatte* și la evenimente sportive, în orice tip de activitate socială, atunci când suntem cu un prieten și simțim că trebuie să-l încurajăm, atunci când o catastrofă naturală se abate asupra insulelor noastre…

Dacă ai făcut un lucru cât de bine ai putut, nu contează dacă rezultatul nu este cel așteptat, pentru că în sinea ta tu știi că nu ai irosit ocazia.

Acționează în viață făcând lucrurile cât poți de bine,
folosindu-ți potențialul cât mai bine,
insistă,
perseverează,
mergi tot înainte,
nu te da bătut.
Iar dacă nu reușești ceea ce ți-ai propus
nu te descuraja,
nu te simți prost.
Nu-i nimic,
ai făcut tot ce ai putut.

Ganbatte!
頑張って!

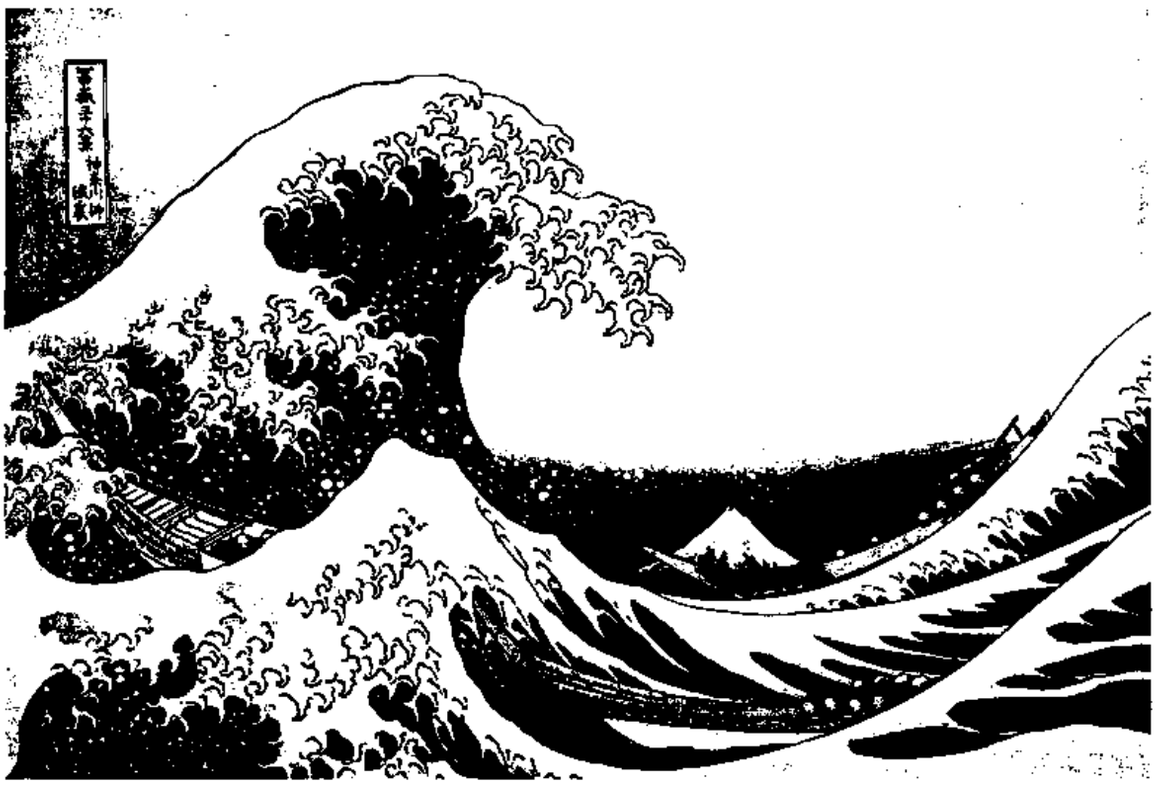
Mentalitate apatică și temporizatoare	Mentalitate *ganbatte*
N-am chef.	Mă apuc de treabă, chiar dacă n-am chef.
Nu merită.	Dacă nu încerc, nu pot să-mi dau seama dacă merită sau nu
Mă dau bătut.	Schimb strategia cu ceea ce am învățat și încerc din nou.
Poate am noroc.	Voi face lucrurile cât pot de bine, pentru ca norocul să fie de partea mea.
Contează doar succesul; dacă nu sunt sigur că-l obțin, nu fac nimic.	Cel mai important este să învăț cât timp mă aflu pe drum.
Oare ce părere vor avea ceilalți?	Ce părere ar avea eu din viitor dacă m-ar vedea cu ajutorul unei mașini a timpului?
Rezultatul este cel mai important.	Cel mai important este să dobândesc înțelepciune prin intermediul *ganbatte*.

2. Marele val de la Kanagawa

Arta de a merge înainte

Marele val de la Kanagawa este una dintre operele de artă emblematice ale istoriei. Este o creației a artistului Katsushika Hokusai, expert în *ukiyo-e* (gravuri japoneze).

Gravura lui Hokusai a surprins nu doar imaginația japonezilor, ci și pe cea a lumii întregi.



Bărcile cu vâsle înfruntă furia mării, având ca spectator la orizont muntele Fuji. Albul zăpezii de pe Fuji contrastează cu tonurile albe și gri din spuma valurilor care par să se repeadă cu gheare ascuțite asupra marinarilor.

Ce se întâmplă după ce se sparge valul? Vor naufragia? Vor reuși să îndrepte cârma și să treacă cu dibăcie de val? Singura lor șansă de a supraviețui este să nu rămână pe loc, ci să vâslească, în speranța că vor putea să navigheze peste valul uriaș până ce îl vor lăsa în urmă.

Marele val de la Kanagawa reprezintă spiritul *ganbatte* al Japoniei: marinarii nu se dau bătuți, vâslesc din toate puterile ca să o scoată la capăt, ca să trăiască.

Valurile mării sunt o fabuloasă metaforă a vieții.

Uneori avem perioade în care totul merge ca pe roate și pare să curgă fără probleme deosebite. Ne simțim asemenea unui bătrân marinar pentru care marea nu mai ascunde nici un secret. Orice lucru pe care-l facem în viață sosește la momentul potrivit și suntem pregătiți pentru el. Alteori însă, ne neliniștim înaintea unui lucru necunoscut care, dintr-odată, ne copleșește emoțional. Atunci suntem vâslașii din *Marele val de la Kanagawa*.

Oricare ar fi situația cu care te confrunți, există ceva de care poți fi sigur întotdeauna: chiar și valurile cele mai mari se prăbușesc întotdeauna spre înainte.

Putem trăi accidente sau perioade în care avem doar vești proaste, dar, indiferent ce s-ar întâmpla, întotdeauna putem să cădem spre înainte.

Navighează prin viață cu spiritul *ganbatte*.

Marinarul începător care nu reușește să se obișnuiască cu marea pentru că nu înfruntă cum trebuie mareea, se întoarce întotdeauna la mal cu un câștig: o lecție.

Fă-o cât poți de bine. Fii una cu valurile și învață de la ele, știind că unele te vor întrece și te vor târî la mal.

Întotdeauna există o a treia opțiune, cea mai rea dintre toate: marinarul care rămâne pe țărm, ca și cum ar aștepta acasă sosirea oportunităților facile. Asta îl condamnă să fie un simplu spectator al vieții, din care nu va învăța niciodată nimic.

Filozoful britanic Alan Watts a descoperit că valurile au ceva în comun cu omul, și anume originea: „Tu nu ai venit pe această lume. Tu ai ieșit din ea, asemenea unui val care se ivește din ocean. Tu nu ești un străin aici".

Pe lângă asta, a folosit această mișcare ritmică a mării pentru a ne demonstra că nu trebuie să ne îngrijorăm prea mult de consecințele acțiunilor noastre la scară mare: „Ești o fărâmă din întregul univers, la fel cum un val este un strop din întregul ocean".

Pentru că valurile pot fi o analogie a vieții:
Pe mare nu putem opri valurile,
Iar în viață nu putem opri evenimentele pe care trecerea timpului
Le aduce cu sine.
Dacă rămânem pe loc pe mare, valurile ne vor înghiți.
Dacă rămânem pe loc în viață, apatia ne va devora.

Dacă nu poți opri valul,
Fii una cu el.

Ganbatte!

Naufragiere	Navigarea pe valuri
Văd doar în ultima clipă valurile din apropiere.	Știu să anticipez valurile uriașe.
Plec pe mare fără să țin seama de timp.	Mă pregătesc temeinic pentru călătoria pe mare.
Îmi risc viața în largul mării, fără a fi pregătit.	Exersez cu valurile mici înainte să o fac cu cele mari.
Mă bazez pe noroc.	Mă bazez pe experiența care mă ajută să prevăd și să intuiesc mai bine.
Fragilitate. Naufragiez la prima furtună.	Reziliență. Mă adaptez la condițiile mării.

3. Trei ani așezat pe o piatră

石の上にも三年 — いしのうえにもさんねん
Ishi no ue ni mo san nen

Când mă uit la pisica mea, Tama, care uneori doarme pe o piatră micuță din grădină, îmi amintesc zicala populară *Ishi no ue ni mo san nen*. Este un proverb pe care orice japonez îl cunoaște de mic copil și care s-ar traduce *ad litteram*: „pe o piatră, trei ani".

Proverbul nu o spune explicit, dar ideea este că, dacă stai așezat pe piatră timp de trei ani, în cele din urmă o vei topi. Chiar dacă un aspect din viața ta poate părea la început ciudat sau dificil, dacă perseverezi îndeajuns de mult, vei ajunge să-l domini.

De exemplu, dacă tocmai te-ai angajat la un nou loc de muncă, probabil că în primele săptămâni ți se va părea greu să lucrezi cu niște necunoscuți la ceva la care încă nu te pricepi. Dar, cu timpul, probabil vei ajunge să-ți faci prieteni și să înveți lecții valoroase pe care nu le-ai fi deprins dacă ai fi renunțat la început.

Legenda spune că Bodhidharma, călugărul budist, a stat așezat pe o piatră trei ani, fără să se miște. A topit în cele din urmă piatra, sau nu? Răspunsul nu contează, importantă este voința pe care a avut-o pentru a reuși.

Călugărul Bodhidharma a stat așezat trei ani pe aceeași piatră.

Imaginea lui Bodhidharma, mereu în aceeași poziție, a inspirat celebra imagine Daruma: talismanele în formă de ou care se vând la intrarea în sanctuare și temple. Acestea au ochii albi, pentru ca după ce le cumperi să poți picta unul din ochi cu o cariocă și să-ți stabilești o dorință sau un obiectiv.

© Héctor García & Francesc Miralles

Daruma trebuie să stea într-un loc vizibil din locuinţă, ca să-l vezi în fiecare zi și să-ți amintești: Ce doreai când ai desenat primul ochi? Doar când ți se îndeplinește dorința sau se atinge obiectivul vei putea să desenezi cel de-al doilea ochi.

Însă nici măcar nu este nevoie de o piatră pe care să te așezi sau de o Daruma căreia să-i desenezi un ochi. Când întreprinzi ceva nou în viață, care la început ți se pare inabordabil, vizualizează scopul pe care vrei să-l atingi și scrie-ți obiectivul pe o hârtie.

Ishi no ue ni mo san nen ne amintește că în viață trebuie nu doar să începem, ci trebuie să avem și hotărârea de a duce la capăt cele începute. Pe o piatră, trei ani.

4. Piatra care se rostogolește nu prinde mușchi

転石苔むさず

Tenseki koke musagu

Cultura japoneză abundă în contraste, care unora le par a fi contradicții. Mie îmi place să cred că este vorba doar de pragmatismul necesar gestionării diferitelor situații de viață.

Nimic din ceea ce trăim nu se petrece în linie dreaptă. De aceea, să stăm așezați pe aceeași piatră timp de trei ani, cum spune zicala populară din capitolul anterior, nu este întotdeauna cea mai bună strategie. Trebuie să învățăm să ne dăm seama când nu mai merită să perseverăm.

Limba japoneză este ambiguă prin natura ei, iar nouă, japonezilor, ne plac ambiguitățile pentru că ne permit să fim flexibili, în funcție de situație.

Și proverbul occidental „piatra care se rostogolește nu prinde mușchi" este ambiguu, și probabil de aceea mi se pare atât de sugestiv. Este adaptarea proverbului pe care l-a scris Publilius Sirius (85–45 î.Hr.): *Lapis qui volvitur algam non generat*. Semnificația inițială pe care intenționa să o transmită scriitorul latin este că nomazii, persoanele aflate mereu în mișcare, care nu au rădăcini în nici un loc, o fac pentru a-și păstra libertatea și independența. Acest lucru era considerat o virtute.

Câteva secole mai târziu, Erasmus din Rotterdam a reinterpretat proverbul și a scris tot în latină: *Musco lapis volutus haud obvolvitur*, care se traduce prin: „Nu poate să crească mușchi pe o piatră care se mișcă". Pentru Erasmus din Rotterdam, să fii o piatră care stă pe loc era sinonim cu un blocaj: este de preferat să fii agil și să te rostogolești mereu, adaptându-te la noi situații.

Această frază l-a inspirat pe Bob Dylan să scrie celebra lui piesă *Like a Rolling Stone*, una dintre cele mai bune din istoria muzicii. Dar să lăsăm deoparte piatra și să ne abatem atenția asupra mușchiului. Reprezintă el ceva bun, sau ceva rău?

Pentru japonezi, mușchiul reprezintă ceva important și special. De fapt, cuvântul „mușchi" *koke* 苔 apare în imnul nostru național, pe care toți îl învățăm de mici:

Kimigayo wa
Chiyo ni yachiyo ni
Sazare-ishi no
Iwao to narite
Koke *no musu made*

Fie ca regatul tău să dăinuie
o mie, opt mii de ani,
Generații multe,
Până când micile pietre
vor crește și vor deveni stânci,
Până când mușchiul le va înfrumuseța.

Chiar dacă mușchiul ni se pare frumos, la drept vorbind, atunci când folosim versiunea japoneză „Piatra care se rostogolește nu prinde mușchi" 転石苔むさず: *Tenseki koke musagu*, o facem atât în interpretarea lui Erasmus din Rotterdam, cât și în cea a lui Publilius Sirius.

Iar totul depinde de punctul nostru de vedere:

Dacă rămâi pe loc și începe să-ți crească „mușchiul rău", este momentul să te rostogolești.

Dacă te rostogolești neîncetat și nu lași să crească „mușchiul frumos", este momentul să faci o pauză și să perseverezi.

Marea întrebare este: cum știi dacă este mai bine să rămâi pe loc, sau să te rostogolești în continuare în căutarea următorului obiectiv?

Doar tu poți răspunde la această întrebare. Important este să nu te simți captiv.

În această carte voi împărtăși cu tine câteva dintre instrumentele mele preferate, dar nu uita că tu deții propriile resurse ca să schimbi în orice moment direcția, în funcție de situația ta personală.

Fii flexibil.

Este bine să schimbi strategia și să aduci variație în viață: acum poți fi o piatră care se rostogolește repede și este de neatins, acum te oprești și crește mușchi proaspăt în jurul tău.

5. Greul și imposibilul

Există o lemă a Corpului de Ingineri din Statele Unite care spune: „Greul îl facem astăzi, mai durează puțin până facem imposibilul".

De fiecare dată când aud această frază, mă gândesc la un romancier care a participat cu ani în urmă la unul dintre cursurile mele despre creativitate cu studenți din mai multe țări.

De profesie muzician și producător, Jordi Campoy lucra încă de foarte tânăr la o emisiune TV cu milioane de spectatori, și mixase deja artiștii celebri din țara sa. Totuși, nu acesta era visul lui.

Acest tip de ocupație, care pentru oricine altcineva din industria muzicii ar fi fost foarte greu de obținut, pentru el era o activitate cotidiană căreia nu-i dădea nici cea mai mică importanță. Adevăratul lui vis era să publice primul lui roman.

Începuse să-l scrie cu zece ani în urmă: era povestea unei violonceliste din Londra care ajungea peste tot târziu și care avea o viață sentimentală complicată. În plus, vechea husă a instrumentului ei ascundea un secret din trecut, de care nici măcar ea nu știa.

Când mi-a povestit entuziasmat acest roman, început cu atât de mult timp în urmă, l-am întrebat în ce fază se află manuscrisul.

— Am scris deja cea de-a patra versiune a cărții terminate, mi-a mărturisit.

Mi-a explicat apoi că de fiecare dată când încheia manuscrisul, îl oferea spre lectură profesioniștilor din domeniul editorial, plătind pentru un referat de lectură. Accepta criticile și sugestiile cu recunoștință și, după ce înțelegea tot ce greșise sau putea fi îmbunătățit, se apuca să redacteze o nouă versiune a romanului său, intitulat *Fata cu violoncelul.*

Asta l-a făcut să se afle timp de zece ani în stadiul de *work in progress*, fără să-și piardă niciodată entuziasmul, ani care în cele din urmă au meritat efortul. După ce a lucrat cu un *sherpa* literar, care l-a determinat să renunțe la jumătate din textul manuscris și să-l rescrie, a prezentat în sfârșit lucrarea unei edituri.

Primul editor s-a arătat foarte interesat de acea poveste, scrisă cu măiestrie după o asemenea trudă, dar nu s-a încumetat să o publice. Cel de-al doilea, care a citit și a fost cucerit de roman, l-a publicat.

Romanul a avut o primire bună din partea criticii și a cititorilor, ajungând să fie reeditat.

Astăzi, acest producător muzical este deja un nume în lumea literară, iar aceeași editură care l-a lansat îi va publica și cea de-a doua carte.

Jordi Campoy își trăiește visul.

Dacă ar fi abandonat după criticile primite la prima versiune a manuscrisului, care avea 400 de pagini și era greu de citit, aspirația lui de a deveni romancier ar fi rămas o himeră.

Nu a abandonat nici atunci când, după ce a scris cartea a doua și a treia oară, i s-a spus că nu poate fi publicată.

Acest visător a continuat să facă în fiecare zi ceea ce era greu, și i-a luat ceva mai mult, și anume zece ani, să reușească imposibilul.

6. *Sha... Kan... Kan,*
valoarea răbdării

O veche istorioară zen povestește că un ucenic și bătrânul lui maestru se aflau într-o casă tradițională japoneză, dar, din momentul în care tânărul intrase, în afara unui semn discret să se așeze, înțeleptul nu-i spusese nimic. Nici un cuvânt.

Neliniștit, tânărul îl întrebă pe maestru:

— Ce să fac pentru a ajunge repede la iluminare?

Fără a se grăbi să-i răspundă, bătrânul rămase tăcut. Luă o înghițitură din bolul cu ceai, fără măcar să-l privească pe ucenic: contempla în liniște grădina înfrunzită care i se înfățișa și unde o adiere ușoară legăna pădurea de pini ce o înconjura.

Ucenicul rupse din nou tăcerea:

— Vreau să mă iluminez odată!

Obosit, bătrânul se întoarse spre el cu greutatea pe care o dau anii, dar cu seninătatea pe care doar pacea interioară o dăruiește. Cu privirea ațintită asupra ucenicului, șopti:

— *Sha... kan... kan...*

Apoi, liniștea puse din nou stăpânire pe încăpere.

Nedumerit, ucenicul întrebă:

— Cum pun în aplicare... *shakankan*? Ce înseamnă?

Fără să-și piardă câtuși de puțin calmul, maestrul mai sorbi o dată din ceai, zgomotos. Apoi răspunse la întrebare cu un simplu, dar tăios:

— Liniștește-te, relaxează-te și mergi tot înainte, încet-încet, cu pași hotărâți.

Ucenicul, enervat că nu și-a găsit un interlocutor la fel de entuziasmat, replică înfierbântat:

— Să mă relaxez? Eu vreau să ajung la iluminare cât mai repede!

Maestrul își îndreptă din nou privirea asupra pădurii și șopti:

— Așază-te. Ascultă cu atenție ceea ce glasul pinilor are să-ți spună.

Ucenicul și maestrul se așezară pe un tatami la marginea grădinii și petrecură restul după-amiezii ascultând cum vântul făcea pinii să vorbească.

Ce l-a învățat maestrul pe ucenic? Că viața îi răsplătește de obicei pe cei răbdători și-i pedepsește pe cei grăbiți.

Răbdarea este una dintre virtuțile pe care tindem să le subestimăm, să le uităm chiar, însă are o putere foarte mare. Toți ne lăsăm acaparați câteodată de ceea ce este urgent. Este omenesc. Însă acum oprește-te un minut și gândește-te la ultima dată când ai acționat impulsiv ca să rezolvi repede ceva, dar, în loc să pui lucrurile în ordine, ai rămas cu frustrări. Dacă ai putea să călătorești în timp, ai acționa cu mai multă răbdare în aceeași situație?

Să facem apoi exercițiul invers: vizualizează ceva de care ești foarte mândru. Cum ai reușit să-l faci? În mod sigur, ai avut multă răbdare și ai investit timp și efort luni și ani la rând.

Când citesc biografii ale unor persoane care au avut vieți exemplare, răbdarea este de obicei o constantă în toate.

Masao Matsumoto și Miyako Matsumoto au primit în 2018 premiul *Guinness World Record* pentru cel mai bătrân cuplu

căsătorit din lume, suma vârstelor lor fiind de 208 ani, Masao având 108 ani și Miyako 100.

S-au căsătorit în 1937, așa încât în momentul primirii premiului aveau 80 de ani de căsătorie. Când jurnaliștii au întrebat-o pe Miyako care este secretul iubirii sale neclintite atât de mult timp, ea a răspuns că ingredientul principal a fost răbdarea.

Nu iese nimic bun când ne grăbim,
Nu facem decât să ne stresăm.

Sha...
kan...
kan

7. Pierzând, câștigi

負けるが勝ち
Makeru ga kachi

Uneori, cea mai bună opțiune este nu să câștigi, ci să pierzi.

Acum câțiva ani am fost invitat să-mi petrec după-amiaza la un cunoscut din Okinawa. După ce am băut ceaiul într-o sală cu tatami și vedere spre o grădină splendidă, gazda a sugerat să jucăm o partidă de Go.

Am acceptat, căci de mic copil îmi place foarte mult acest joc. După o jumătate de oră de joc, tabla era dominată practic de piesele mele. Urma să câștig. Nu încăpea îndoială. Dar am sesizat că dispoziția adversarului meu se strica pe măsură ce-i închideam poziții cu piesele mele. Atmosfera a devenit încărcată.

Atunci m-am întrebat: merită să închei partida doar ca să-mi hrănesc egoul și să demonstrez că sunt un jucător mai bun decât el, sau este mai bine să mă las învins pentru ca amfitrionul meu să fie binedispus restul după-amiezii și să petrecem o seară plăcută?

Am optat pentru cea de-a doua soluție.

După partidă, am râs întruna împreună. M-a invitat la cină și am vorbit despre literatură și muzică până după miezul nopții. A fost începutul relației cu cel pe care acum îl consider unul dintre cei mai buni prieteni ai mei.

Pierzând, am câștigat mult mai mult decât o partidă.

În japoneză avem expresia *makeru ga kachi* 負ける が勝ち, „pierzând, câștigi", care ne amintește că există situații în care egoul sau orgoliul ne fac să confundăm ceea ce înseamnă cu adevărat o victorie.

Trebuie să înveți să recunoști momentele în care dacă pierzi vei câștiga ceva pe termen lung, și să iei în considerare sentimentele celorlalți, nu doar pe ale tale. În situații în care te înfrunți cu cineva sau ceva și te simți incomod, întreabă-te: care ar fi rezultatul final dacă aș pierde?

Situații în care uneori este mai bine să te lași învins:

- Familie: lasă-ți copiii să te învingă din când în când, ca să le consolidezi stima de sine.
- Afaceri: dacă obții mai puține procente decât ai prevăzut la începutul unei negocieri, acest lucru poate constitui uneori un avantaj. Poate fi începutul unei relații mai bune, care va dura mai mult și-ți va aduce beneficii atât ție, cât și partenerului tău de afaceri.
- Dragoste: în discuțiile cu partenerul tău de cuplu, lasă-l uneori să aibă dreptate. Rezultatul final va fi probabil mai bun pentru amândoi.
- Muncă: permite-i colegului tău de serviciu să facă lucrurile așa cum dorește, chiar dacă nu este în acord cu părerile tale. Este posibil să-ți devină un aliat care te va ajuta în viitoarele proiecte.

8. Cele mai lungi călătorii încep cu un prim pas

千里の道も一歩から
Senri no michi mo ippo kara

Când contemplăm opera unui artist celebru sau admirăm recordurile unui sportiv, tindem să uităm că au fost și ei cândva copii. Avem impresia că și-au căpătat abilitățile dintr-odată, binecuvântați de un miracol care i-a umplut de talent. Dar, în realitate, a existat un timp în care:

1. pianistul profesionist a atins clapele pianului pentru prima dată;
2. pictorul, acum celebru, a luat în mână pentru prima dată o pensulă;
3. sportivul, care acum câștigă medalii olimpice, cândva nu știa să meargă în picioare, iar romancierul, azi renumit, a învățat cândva să citească.

În japoneză avem proverbul *Senri no michi mo ippo kara* 千里の道も一歩から, care înseamnă: „Chiar și călătoriile cele mai lungi încep cu un prim pas".

Acest proverb ne amintește că, indiferent în ce moment al vieții ne aflăm, totul a început cu un prim pas, și ne aflăm la jumătatea drumului spre un viitor care nu trebuie să ne copleșească.

Dacă te gândești să încerci un nou hobby, să începi o nouă relație sau să-ți schimbi parcursul profesional, și te sperie gândul la abisul pe care va trebui să-l traversezi, cel mai bine este să te concentrezi la primul pas. Înscrie-te la un prim curs, trimite acel mesaj sau CV-ul, fă primul pas și mergi.

Acel pas inițial este cel mai greu, dar, odată ce l-ai făcut, îți va da încredere în tine. Dintr-odată, vei simți că ai capacitatea să mai faci un pas, și apoi încă unu... Până când mersul va deveni ceva instinctiv.

Iar dacă vreodată îți pierzi curajul amintește-ți cuvântul *ganbatte*. Te va determina să continui să mergi.

Curând, vei privi în urmă și-ți vei da seama că ceea ce ai început cu un singur pas a devenit o călătorie lungă. În plus, ceea ce este chiar mai important: nu vei mai fi același ca la început. Vei fi evoluat ca ființă umană.

9. Arcașul și luna

O poveste populară spune că un tânăr dintr-un sat își propusese să fie cel mai bun arcaș din lume. Ca să reușească acest lucru, se duse să ceară sfat la marele maestru *kyūdō* din acel ținut.

După o lungă călătorie în care a străbătut câmpii, râuri și munți, îl găsi într-o cabană modestă, într-un luminiș de pădure.

Îngenunchind în fața bătrânului maestru, îi spuse:

— Dorința mea este să fiu cel mai bun arcaș din lume, maestre. Ce trebuie să fac pentru a reuși?

După ce medită o clipă, bătrânul îi spuse senin:

— Dacă vrei să fii cel mai bun arcaș din lume, am o misiune pentru tine: trebuie să atingi luna cu una dintre săgeți. Pentru că nimeni nu a mai reușit asta până acum, tu ai fi primul și, prin urmare, nimeni nu te-ar putea egala în măiestria artei *kyūdō*.

Impresionat de o asemenea misiune, tânărul arcaș porni pe lungul drum de întoarcere. Când ajunse în sat, se dedică trup și suflet misiunii pe care o primise de la bătrânul maestru. Curăță cu grijă arcul și săgețile, și în fiecare noapte trăgea spre lună, de îndată ce ea apărea la orizont.

În fiecare noapte persevera în obiectivul său și nu lipsea niciodată, fie că era lună plină, în creștere sau în descreștere;

ba chiar exersa și în nopțile cu lună nouă, când abia i se zărea conturul vag.

Prin sat începu să umble vorba că băiatul înnebunise, și-l numeau lunatic, pe bună dreptate. Totuși, el nu lua în seamă glumele și provocările a căror țintă devenise. Continua să tragă cu săgeata înspre lună.

După multă vreme, văzând că nu-și atinge scopul, tânărul arcaș porni din nou la drum ca să-l vadă pe maestrul *kyūdō* și să-i spună că a eșuat.

— Dimpotrivă, îi spuse bătrânul bătându-l ușor pe umăr, ai dus la îndeplinire misiunea într-o manieră extraordinară, din ceea ce-mi povestești. Nici una dintre săgețile tale nu a atins luna, firește, dar ai tras atâtea mii de săgeți, încât ai devenit deja, fără îndoială, cel mai bun arcaș din lume. Pentru că, în realitate, nu spre lună țințeai…

— A, nu? întrebă arcașul, bucuros și surprins să audă aceste cuvinte. Spre ce țințeam atunci, maestre?

— Arcașul țintește spre sine însuși.

10. Cele zece legi *ganbatte* pentru întreprinzători

Întreprinzător este cel care ia inițiativa și face primul pas când ceilalți doar vorbesc, și care apoi nu se dă bătut la primul obstacol, ci merge tot înainte.

Spiritul întreprinzător poate fi aplicat atât în lumea afacerilor, cât și în contextul artelor, în practicarea oricărui hobby sau sport, sau chiar pentru a ne îngriji de sănătatea noastră.

Luând ca exemplu acest ultim aspect, care este cel mai bun moment pentru a începe să ne îngrijim de sănătate?

Persoana letargică va face planuri de viitor, se va gândi la moduri de îngrijire, la când își va schimba stilul alimentar sau se va înscrie la o sală de fitness, dar o va lăsa pe a doua zi.

În schimb, cel care are mentalitate întreprinzătoare va începe din acea clipă și va aplica imediat legile *ganbatte*.

Să vedem care sunt acestea:

1. FĂ-O!

   Dacă ai o idee în minte de ceva vreme, nu te mai gândi atât, și treci la acțiune! Un om întreprinzător va favoriza întotdeauna acțiunea și se va aventura în ceva nou, luând inițiativa. Fă-o acum, nu aștepta ziua de mâine!

2. CHIAR DACĂ NU AI EXPERIENȚĂ, ÎNCEPE. VEI ÎNVĂȚA PE PARCURS

   Când începi ceva nou, este firesc să nu te pricepi. Tocmai de aceea este nou. Poate că ne gândim că nu suntem pregătiți, dar mulți întreprinzători importanți ai istoriei au fost și ei nepregătiți la început: Steve Jobs nu avea experiență cu inventarea smartphone-urilor atunci când a hotărât să creeze primul iPhone, iar Bill Gates nu avea experiență cu crearea sistemelor de operare, ca să dăm două exemple. Toți au făcut un prim pas pe bâjbâite.

3. GREȘIND, ÎNVEȚI

   Nu te descuraja dacă întâmpini obstacole pe drum. Este normal să greșești. Ia-o ca pe un beneficiu: cu cât greșești mai mult, cu atât vei acumula mai multă experiență. Cei mai capabili sunt de regulă cei care au avut curajul să greșească de mai multe ori fără să se descurajeze.

4. FII PERSEVERENT, DAR FLEXIBIL

   La început, perseverența te va ajuta să progresezi, dar când vei sesiza că ceva nu funcționează schimbă puțin strategia. Dacă ai modificat și ai învățat câte ceva din fiecare greșeală (legea 3), însă tot nu reușești, oricât ai persevera, renunță și ia-o de la capăt.

5. STRĂDUIEȘTE-TE SĂ FACI LUCRURILE CÂT MAI BINE

   Chiar dacă faci ceva simplu sau rudimentar, trebuie să-ți fixezi ca țintă excelența.

6. ÎNCONJOARĂ-TE DE OAMENI CU ACEEAȘI VIZIUNE

   Cei care te vor însoți în călătoria ta trebuie să aibă aceeași viziune ca tine; unii vor merge cu tine în continuare până la capăt, alții vor pleca.
   Indiferent cum va fi, acceptă-i ca atare. Cei care merg în aceeași direcție pe care o indică busola vieții tale vor tinde în mod firesc să te însoțească pe drum, căci veți avea aceeași destinație.

7. NU ÎNCETA NICIODATĂ SĂ ÎNVEȚI

   Nu lăsa aroganța să te orbească.
   Nu înceta niciodată să înveți, oricât de mult succes ai avea. Fii curios și păstrează-ți mereu mintea deschisă spre idei noi. Nimic nu inspiră mai mult decât un mare maestru care pune întrebări unui ucenic aflat la început de drum.

8. AI RĂBDARE

   Cele mai bune roade ale vieții noastre nu vin peste noapte. Ele vin de obicei după mult efort și după ce facem lucrurile cât de bine putem.

9. ARATĂ-LE OAMENILOR PROIECTUL TĂU

   Chiar dacă-ți este rușine, arată creația ta oamenilor cât mai devreme. Asta te va ajuta să asculți publicul sau clienții și să primești un feedback foarte important.

10. ASCULTĂ-ȚI INIMA

Mai presus de toți și de toate, urmează-ți intuiția.
Tu ești cel care știe cel mai bine și-și cunoaște lucrarea; creația ta, întreprinderea ta. Dacă ai dubii, inima îți va răspunde.

Are inimă acest drum?
Dacă are, drumul este bun; dacă nu, nu folosește la nimic.
Nu există drum care să ducă nicăieri,
însă unele au inimă, și altele nu.
Un drum te face să te bucuri de călătorie;
cât timp îl urmezi, ești una cu el.
Celălalt te va face să-ți blestemi viața.
Unul te face puternic; celălalt îți slăbește puterile.

—CARLOS CASTANEDA.

11. Visul lui Jiro: perfecțiunea Shokunin

Celor cărora cultura japoneză nu le este familiară li se poate părea surprinzător faptul că cel mai bun restaurant de sushi din lume și primul care a obținut trei stele Michelin se află într-un local modest la metroul din Tokio. Mai concret, la stația Ginza.

Secretul lui are nume și prenume: Jiro Ono, care, la data scrierii acestui capitol, are 94 de ani și continuă să muncească, după 87 de ani de lucrat în bucătărie.

Tenacitatea și încercarea lui zilnică de a atinge perfecțiunea au făcut înconjurul lumii în anul 2014, când Barack Obama, invitat de președintele Shinzo Abe la acest restaurant cu doar zece taburete, a declarat: „Eu m-am născut în Hawaii și am mâncat mult sushi, dar acesta este cel mai bun pe care l-am gustat în toată viața mea".

Înaintea acestei vizite celebre, Jiro Ono fusese imortalizat în documentarul *Jiro Dreams of Sushi*, regizat în anul 2011 de americanul David Gelb.

Pe parcursul celor 81 de minute ajungem să cunoaștem modul de a lucra al acestui maestru sushi, care este un foarte bun exemplu de *ganbatte*. Citându-l pe el:

„Eu fac același lucru întruna, îmbunătățindu-l treptat. În mine este întotdeauna dorința de a reuși mai bine. Voi continua să urc, încercând să ating culmea muntelui, dar nimeni nu știe unde se află acea culme".

Această preocupare deosebită pentru excelență face ca, atunci când un ajutor de bucătar începe să lucreze cu Jiro Ono, să nu obțină rangul de bucătar până când nu s-a străduit, zi de zi, timp de zece ani.

Fascinat de munca sa neobosită de *shokunin* pentru sushi – maestru artizan –, regizorul documentarului îl descrie astfel pe acest bărbat care a devenit simbolul mondial al gastronomiei:

„Stând în picioare în spatele tejghelei, Jiro își dă seama de anumite lucruri. Unii dintre clienții lui sunt stângaci; alții dreptaci. Asta îi determină să aleagă unde anume se vor așeza la bar. După ce le servește o porție perfectă de sushi, privește apoi cum este consumată. El știe povestea din spatele acelei bucăți de pește. El știe că personalul lui tocmai a început să frământe o caracatiță timp de 45 de minute, de exemplu, iar nu 30".

Această dăruire se regăsește și în nota de plată, căci meniul costă 40.000 de yeni (echivalentul a 375 de dolari) și este un act de curaj să rezervi unul dintre acele taburete.

Jiro Ono le-a transmis propria filozofie *ganbatte* fiilor lui, iar unul dintre ei lucrează de peste 50 de ani alături de el și îi va fi succesor într-o misiune de perfecționare care trece dincolo de moarte.

Acest artizan aproape etern ne spune secretul lui de a dobândi succesul și împlinirea personală:

„După ce te-ai hotărât care-ți este ocupația..., trebuie să te cufunzi total în munca ta. Trebuie să te îndrăgostești de munca ta. Nu te plânge niciodată de ceea ce faci. Trebuie să-ți dedici viața perfecționării abilităților tale. Acesta este secretul succesului... și este esențial ca să fii considerat un om demn de respect".

12. Pentru ieșirea din criză

Semnificația termenului *ganbatte* transcende sensul unui simplu cuvânt. Noi, japonezii, concepem *ganbatte* ca pe un spirit sau mod de a acționa al societății în general, mai ales în vremuri de criză.

După război, Japonia a utilizat spiritul *ganbatte* pentru a ieși din ruină. Acesta a devenit sloganul guvernului, al asociațiilor și al multor companii care utilizează cuvântul *ganbatte* pentru a se încuraja reciproc. Asta a făcut ca, în doar 30 de ani, Japonia să devină a doua economie pe plan mondial (poziție pe care s-a situat în anul 1978 cu această medalie de argint), și să fie lider în numeroase sectoare ale revoluției electronice și digitale din anii '80 și '90.

În 1995, după distrugerea orașului Kobe în urma unui cutremur, sloganul care a devenit popular în întreaga Japonie a fost *Ganbarō Kobe*. Forma verbală a lui *ganbatte* în acest caz arată că locuitorii orașului Kobe nu sunt singuri: toți locuitorii Japoniei își unesc spiritul *ganbatte* pentru a încuraja reabilitarea lui în urma catastrofei. Traducerea adaptată a lui *Ganbarō Kobe* sună cam așa: „Mult curaj, Kobe, din partea tuturor; împreună și cu efort vom trece peste asta".

Mai târziu, în anul 2011, după marele cutremur și tsunami din regiunea Tohoku și catastrofa nucleară de la Fukushima, sloganul național a fost *Ganbaru*. Acest spirit a mobilizat întreaga populație a Japoniei pentru a-i ajuta pe cei afectați.

Când scriu aceste rânduri, Covid-19 a cufundat lumea întreagă într-o criză profundă. În Japonia, *ganbatte* este încă o dată un cuvânt pe care-l vedem zilnic la televizor și pe rețelele sociale. Dar acum, acest spirit nu este doar aici, ci în lumea întreagă. Sau așa simțim noi.

Atunci când simți că te afli într-o criză, pe plan personal, la serviciu sau în societate, activează spiritul *ganbatte* dinlăuntrul tău. Te va ajuta să-ți concentrezi atenția asupra viitorului, depășind criza, și să ai convingerea că, făcând un pas mic în fiecare zi, fără grabă, dar fără pauză, există întotdeauna o soluție la îndemână și posibilitatea de a face lumea mai bună.

13. Speranța *Kibō*

Una dintre poveștile mele preferate din mitologia greacă este Cutia Pandorei.

Zeus era foarte supărat pe Prometeu pentru că le dezvăluise oamenilor secretul focului, așa că s-a gândit la un plan de răzbunare. I-a prezentat lui Epimeteu, fratele lui Prometeu, o femeie frumoasă, pe nume Pandora. Ei s-au căsătorit. Cunoscând curiozitatea firească a femeii, Zeus le-a dat în dar de nuntă o cutie, cu porunca să nu o deschidă niciodată.

Incapabilă să reziste tentației, femeia a deschis-o.

Din interiorul cutiei au ieșit toate relele posibile și au invadat lumea muritorilor pentru totdeauna. Pandora s-a grăbit să o închidă, dar a văzut că pe fundul cutiei mai rămăsese doar Elpis, spiritul speranței. Era singurul lucru bun aflat în cutie și ultimul care scăpase, de aici și expresia „speranța piere ultima".

Acest lucru ne-a ghidat pe noi, japonezii, încă de la începutul istoriei. Având resurse naturale limitate pe insulele noastre, și fiind amenințați permanent de cutremure și tsunami, am trăit multe perioade în care a fost inevitabil să ne înfruntăm cu relele lumii. Dacă greutățile nu ne-au părăsit niciodată, tot așa s-a întâmplat și cu puterea speranței, *kibō* 希望 în japoneză.

Kibō este numele pe care i l-am dat modulului japonez al Stației Spațiale Internaționale. Este un modul proiectat să realizeze experimente în spațiu, construit de JAXA (Japanese Aerospace Exploration Agency). Se află pe orbită de peste 25 de ani, oferind speranță științei și progresului omenirii.

Când, dintr-un motiv sau altul, mă simt demoralizat, ies în grădină noaptea ca să contemplu stelele. Acolo îmi imaginez că undeva, sus, modulul *kibō* se învârte neîncetat în jurul planetei noastre, străin de relele lumii pe care o are la picioare.

Noi, oamenii, suntem toți slabi uneori: eșuăm, greșim sau ni se întâmplă nenorociri inevitabile. Însă speranța nu ne-o poate lua nimeni niciodată, fiind la dispoziția noastră ca un ghid, de fiecare dată când avem nevoie. Este esențial să nu o pierdem.

Când mă simt abătut, îmi las privirea să se piardă pe cerul înstelat. Care este micul tău ritual sau rutina care te face să găsești speranța pe fundul cutiei?

14. Omul care sădea copaci

În 1953, scriitorul francez Jean Giono publica o poveste care conține esența *ganbatte*. Mulți cititori au crezut că povestea lui Elzeard Bouffier, păstorul protagonist din *Omul care sădea copaci*, era adevărată. Însă autorul însuși a dezmințit acest lucru după patru ani, printr-o scrisoare adresată Primăriei orașului Digne.

Totuși, asta nu scade valoarea acestei povestiri ce ilustrează modul în care utopia se poate transforma în realitate atunci când este ajutată de un efort constant și susținut în timp.

Narațiunea începe în anul 1910, când un tânăr explorează natura din Provence și ajunge într-o vale pustie, lipsită de copaci, în care crește doar lavandă sălbatică. După ce se plimbă printre dărâmăturile unui vechi sat, ajunge la un pârâu secat. Acolo cunoaște un păstor care-l duce la o fântână ca să se răcorească.

Tânărul excursionist vrea să știe de ce acel om de vârstă medie trăiește într-un loc atât de abandonat și lipsit de viață. Elzeard Bouffier, căci așa se numea păstorul, îi spune povestea lui.

După ce a rămas văduv, a hotărât să transforme acel ținut uscat și aflat în ruine într-o vale acoperită de copaci umbroși. Pentru asta, se bazează doar pe propriile mâini și pe un baston

cu care sapă pământul. Apoi, lasă să cadă în fiecare groapă săpată ghindele pe care a reușit să le adune.

Impresionat de acea activitate solitară și utopică, excursionistul își ia rămas-bun de la păstor și se întoarce acasă.

Traumatizat în urma Primului Război Mondial, în care luptase, tânărul narator (adesea identificat cu Jean Giono) hotărăște să se întoarcă în anul 1920 în locul în care a purtat această conversație plăcută.

Spre surpriza lui, acel ținut arid este acum plin de copaci tineri, care au prins rădăcini printre pâraiele care udă pământul. Impresionat de această schimbare, începând din acel moment îl va vizita în fiecare an pe fostul păstor.

De fapt, el nu mai păstorește oi, căci acestea mâncau lăstarii proaspeți, ci acum este apicultor.

De-a lungul celor peste 40 de ani, Elzeard Bouffier continuă să sădească copaci, unul câte unul, zi după zi, până când transformă valea aridă într-o minunată pădure plină de viață.

Peste 10.000 de persoane se mută acolo, atrase de frumusețea peisajului, fără a avea cunoștință despre munca asiduă și tainică a lui Bouffier. Prietenul lui le explică autorităților adevărul acelui miracol și reușește ca pădurea să fie protejată.

Povestea se termină în anul 1945, când povestitorul îl vizitează pentru ultima dată pe omul care sădea copaci și care avea să moară după doi ani, după ce a transformat valea, dând vieții sale un sens.

Această poveste este o frumoasă mostră a impactului pe care-l poate avea o singură persoană în lume atunci când aplică *ganbatte*.

15. Pisica Tama

Pisica mea se numește Tama. Nu am ales numele din vreun motiv special, ci pur și simplu este unul dintre cele mai întâlnite nume de pisici în Japonia. Este ușor de pronunțat și de ținut minte.

Dintre milioanele de pisici (masculi și femele în egală măsură) care poartă acest nume în țara mea, cea mai faimoasă este pisica șefă a gării din Kishi, Kinogawa, din anul 2007 până când a murit, în 2015.

Totul a început în 2006, când linia de tren Kishigawa, din prefectura Wakayama, avea atât de puțini pasageri, încât nu mai era rentabil să funcționeze. Din lipsă de bani, compania feroviară a hotărât să anuleze linia și să desființeze toate stațiile.

Totuși, locuitorii din orășelele afectate nu au fost de acord cu decizia companiei și au hotărât să supravegheze stațiile din proprie inițiativă. În acest fel, linia a putut să fie în continuare operațională.

În cazul stației Kishi, locuitorii au propus ca o pisică pe nume Tama să fie șefa stației de tren.

Compania feroviară a acceptat, ajungând să încheie cu pisica un contract ce a fost semnat de felină cu lăbuța. Pisica

Licență: Creative Commons
(http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
Autorul fotografiei: Sanpei

Tama a primit hrană drept salariu pentru că a stat în ghișeul stației echipată cu șapca oficială. Ajutoarele ei, căci nu se putea altfel, au fost tot două pisici, Chibi și Miiko.

De când pisica Tama a fost numită șefa stației, numărul pasagerilor liniei de tren a crescut cu peste 10%, ajutând atât economia companiei feroviare, cât și turismul din zonă. Asta i-a determinat pe directorii căilor ferate să o numească pe Tama președinte onorific și, după câțiva ani, au renovat stația cu un design în care tavanul și ferestrele se asemănau cu ochii unei feline.

Când pisica Tama a murit în anul 2015, peste 3.000 de persoane au participat la înmormântare, iar în apropierea gării a fost construit un sanctuar șintoist pentru a o venera ca pe o *kami* („zeitate“).

După moartea Tamei, noile șefe de gară au fost Nitama, Sun-tama-tama și, în 2020, Yontama.

Înaintea acestei întâmplări, compania era dispusă să renunțe prea ușor. În schimb, localnicii au crezut în puterea *ganbatte* și au încercat o soluție ieșită din comun, care s-a dovedit salvatoare: să folosească o pisică în locul unei persoane, pentru supravegherea gării.

Toți ne-am aflat în situații de viață în care ne-am împotmolit și am decis să renunțăm, crezând că nu aveam încotro. Acest lucru se întâmplă de regulă când stresul ne orbește și uităm de capacitatea noastră de a căuta soluții.

Nu te da bătut, poate cu puțin mai mult *ganbatte* și imaginație se va ivi o soluție miraculoasă.

16. *Ganbatte* și Wabi Sabi

Acest concept este strâns legat de arta japoneză și lui i-am dedicat cartea mea precedentă, *Wabi Sabi: Înțelepciunea imperfecțiunii*, unde am explicat că „frumusețea imperfecțiunii", după cum se traduce de obicei, transcende un ideal estetic.

Foarte pe scurt, să amintim că Wabi Sabi emulează natura în care…

1. Nimic nu este perfect.
2. Nimic nu este complet.
3. Nimic nu este etern.

Al doilea punct este strâns legat de conceptul *ganbatte*, deoarece acela care crede că munca lui (la o lucrare, la serviciu, ca ființă umană) este desăvârșită, suferă de mulțumire de sine și mai mult ca sigur de lene, care sunt valori potrivnice.

Buddha a afirmat la finalul vieții lui: „Sunt întotdeauna pe cale să încep", vrând să spună prin asta că scopul învățării și autoperfecționării nu se termină niciodată. De fapt, nimic nu se termină niciodată, pentru că totul se află în schimbare și în evoluție permanentă, precum natura, iar asta ne oferă un areal

infinit de îmbunătățire, un spațiu în care să ducem la bun sfârșit întrecerile sârguinței.

Acest lucru este valabil în domeniul artei (chiar și un maestru ca Leonardo da Vinci a spus că „o lucrare nu este niciodată terminată, este doar abandonată"), dar și în cel al evoluției oricărui om.

Legat de asta, există o foarte scurtă povestire a scriitorului german Bertolt Brecht, în *Povestirile domnului Keuner*, care dă de gândit. Se numește *Reîntâlnirea*:

Un bărbat despre care domnul K. nu mai știa nimic de foarte mult timp îl salută cu aceste cuvinte:

— Dumneavoastră nu v-ați schimbat deloc.

— Oh! exclamă domnul K. și păli.

Acel „Oh!" exprimă tristețea față de lipsa de *ganbatte*, căci faptul că nu s-a schimbat înseamnă că nu a depus efort pentru a evolua. Poate că omul care face acest comentariu se referă la aspectul exterior, aidoma cu ultima oară când se văzuseră, însă interpretarea domnului K. este că a rămas pe loc, că a trăit fără *ganbatte*.

Wabi Sabi afirmă că orice om se naște imperfect și nu va ajunge niciodată la desăvârșire, pentru că viața este provizorie, însă între timp avem ocazia de a progresa, clipă de clipă, tot așa cum floarea modestă se ridică dintre mușchi pentru a-i dărui lumii culoarea ei, fie chiar și pentru o zi.

17. Yayoi Kusama

Dovleac uriaș de Yayoi Kusama, pe plaja din Naoshima.
© Héctor García

Există numeroși factori pe care soarta ni-i hotărăște în momentul în care ne naștem: locul și societatea, sănătatea și genetica spre care suntem predispuși, familia.

Totuși, poveștile care ne fascinează cel mai mult nu sunt ale celor care s-au născut într-un mediu favorabil și care au avut totul de la început. Dimpotrivă, ies în evidență de obicei poveștile celor care s-au născut cu multe neajunsuri, dar care au știut să evolueze în viață, arătându-le celorlalți oameni că totul este posibil și că, atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă, scuzele nu-și au locul.

Aceștia sunt oamenii pentru care *ganbatte* este axul central al vieții lor.

Yayoi Kusama este una dintre artistele mele favorite, nu doar pentru frumusețea și originalitatea operelor ei, ci și pentru modul de a trăi. Kusama vede arta ca pe un mod de viață, ca pe o evadare de la problemele grave ale vieții. Chiar ea a mărturisit: „Dacă nu ar fi fost arta, m-aș fi sinucis de mult".

S-a născut în Matsumoto (Nagano) în 1929, într-o familie cu mulți bani și puțină iubire. De mică a început să picteze și să scrie poezii, dar mama ei, în loc să o încurajeze, o maltrata fizic și psihic. Mai mult, tatăl ei era mereu absent, implicat în relații extraconjugale cunoscute atât de mamă, cât și de fiică.

Când a împlinit zece ani, a început să aibă halucinații și viziuni în care vedea lumea plină de puncte și flori colorate. Era începutul schizofreniei de care a suferit tot restul vieții. În plus, acești primi ani de boală avea să-i petreacă lucrând într-o fabrică militară în care cosea parașute pentru armata japoneză.

După ce s-a încheiat războiul, suferința ei a găsit căi de expresie foarte creative, și la doar 21 de ani a început să-și expună arta, abstractă încă de la început, în săli din Matsumoto și Tokyo. Picta peste tot: tablouri, pereți, podele, obiecte din casă... totul era pentru ea un suport bun pentru pictat.

Un motiv recurent la această artistă sunt punctele de diferite culori și mărimi. Când criticii de artă o întrebau, ea nu descria punctele (*Polka dots* în engleză) ca buline sau cercuri, ci ca

rețele infinite. Iată cum spune Yayoi Kusama că vede realitatea atunci când are halucinații:

> M-am trezit într-o sală acoperită de modele de flori, m-am uitat în jos și am văzut că palmele mele, și brațele, și tot ce se afla în cameră era acoperit de același model. Identitatea mea a fost dominată de un model repetitiv, de un model infinit.

La 27 de ani s-a mutat în Statele Unite ale Americii, unde a colaborat cu și a învățat de la artiștii americani. Curând, faima ei a propulsat-o pe plan internațional, și în 1969 a expus în MOMA din New York. Dar problemele ei de sănătate s-au agravat, astfel că a hotărât să se întoarcă în Japonia și să se interneze voluntar, în 1977, într-un spital de boli mintale din Shinjuku (Tokyo). Acolo a trăit din acel moment, fără să înceteze vreo zi să producă artă. Nici astăzi, la 91 de ani, nu-și permite o zi de odihnă, continuând să creeze într-un atelier pe care-l are lângă spitalul în care locuiește încă de la internare.

Îmi amintesc perfect prima mea întâlnire cu o operă de-ale ei: a fost pe insula Naoshima. Mă plimbam pe plajă pe înserat, când am văzut un dovleac galben cu cercuri negre, o imagine care m-a impresionat și intrigat în egală măsură. Asta m-a făcut să cercetez mintea care crease o asemenea operă.

Mai târziu, am vizitat expoziția permanentă de la Matsumoto City Museum of Art, a cărui intrare este împodobită cu sculpturi ale florilor ei uriașe. De asemenea, am petrecut zile memorabile în expozițiile ei din Karuizawa Museum of Modern Art și din National Art Center din Tokyo, care încă le consideră ca fiind cele mai bune dintre toate expozițiile lor.

Îmi place foarte mult să mă las purtat în lumile create de această artistă pentru care viața nu a fost niciodată ușoară. Ultima mea vizită în universurile ei cu *Polka dots* și flori multicolore a fost în 2018, în noul muzeu din cartierul Shinjuku, Tokyo, care poartă numele artistei: Muzeul Yayoi Kusama.

Când am ieșit de acolo, m-am gândit la suferința mintală pe care trebuie să o fi îndurat în fiecare zi în familia care a maltratat-o de mică, în singurătatea trăită în timpul războiului... În pofida tuturor acelor neajunsuri, printr-un *ganbatte* de neclintit, nu s-a dat bătută niciodată și a creat lumi pe care nimeni nu și le imaginase, și care au marcat un nou stil în arta japoneză, până când a devenit un etalon în comunitatea artistică internațională.

Povestea lui Yayoi Kusama demonstrează că, de fapt, crizele din viața noastră sunt oportunități, iar ceea ce noi credem că sunt dezavantaje în comparație cu ceilalți – ca în povestea cu rățușca cea urâtă – poate fi tocmai ceea ce ne face unici și diferiți de restul oamenilor.

18. Cele două legi Maneki Neko

Mișcarea neobosită a pisicii norocului este o reprezentare populară a spiritului *ganbatte*. Când ridică lăbuța stângă, invită în interiorul unui magazin, iar când o flutură pe cea dreaptă atrage banii, norocul. Pe lângă asta, la gât poartă un clopoțel care alungă spiritele rele.

Neko înseamnă „pisică" în japoneză, iar *Maneki* provine de la verbul *maneku*, care înseamnă „a invita înăuntru". Prin urmare, *Maneki Neko* se traduce literal prin „pisica ce invită înăuntru".

Se crede că originea acestei figurine se află într-o întâmplare petrecută în perioada Edo (1603–1868). O pisică pe nume Tama, ca și a mea, stătea mereu pe veranda unui templu din vestul orașului Tokyo, construit în dreptul unui copac înalt.

Într-o zi cu furtună, un călător fugi să se adăpostească sub copac, iar Tama începu să-l atenționeze de pe verandă, dând din lăbuță fără să se oprească. Mirat de acele semne făcute de o pisică, omul își părăsi refugiul ca să se apropie de ea. Chiar atunci, un fulger nemaivăzut arse copacul și tot ce se afla în jurul lui.

Recunoscător față de pisica aceea care tocmai îi salvase viața, călătorul hotărî să fie binefăcătorul templului pentru tot restul vieții sale.

Există și altă poveste despre originea lui Maneki Neko, care o are ca protagonistă pe Imada, o femeie care era atât de săracă, încât fusese nevoită să-și abandoneze prietena felină pentru că nu putea să-i asigure hrana.

Într-o noapte, pisica îi apăru în vis și-i ceru să-i modeleze chipul în lut. Asta avea să-i atragă norocul de care până atunci nu avusese parte. Femeia ținu seama de vis și modelă cu propriile ei mâini chipul pisicii cu lăbuța ridicată. Când văzu figurina, un trecător insistă să o cumpere, ceea ce o convinse pe femeie că prevestirea din vis era adevărată.

Din acel moment, Imada începu să confecționeze figurine Maneki Neko și nu mai suferi de foame niciodată.

Cea de-a doua poveste este mai puțin poetică decât prima, dar, în orice caz, Maneki Neko întruchipează legea atracției, care este la modă.

Multe persoane nu reușesc niciodată ceea ce-și propun, pentru că nici măcar nu îndrăznesc să ceară, așa cum face pisica atunci când cheamă în mod vădit banii sau vizitatorii.

Sursa originară a legii atracției ar fi, potrivit experților, una dintre cele șapte legi din Kybalion, formulate de misteriosul Hermes Trismegistul. Este așa-numita lege a mentalismului, care spune că totul în univers este o creație mentală și că ființa umană, prin gând, își poate crea propria realitate.

Pentru a activa legea atracției, maeștrii actuali recomandă următorii patru pași:

1. Stabilește ce anume dorești și cere-i universului.
2. Concentrează-ți gândurile pe ceea ce dorești, însoțindu-le de sentimente de entuziasm și recunoștință.
3. Comportă-te ca și cum ai obținut deja ceea ce-ți dorești.
4. Fii deschis să-l primești.

Probabil că acest ultim punct este cel mai important. Multe persoane își petrec viața în lipsuri (de dragoste, de bani, de

succes…), pentru că nu sunt deschise să primească. În adâncul sufletului, ele cred că nu merită ceea ce-și doresc cu ardoare.

Maneki Neko ne învață că este onorabil să cerem insistent ceea ce ne dorim. Chiar și Evanghelia după Matei spune: „Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi găsi; bateţi şi vi se va deschide!“ (Matei 7:7-11).

Prima lege a lui *Maneki Neko*, prin urmare, este să fii dispus să primești. A doua este să fii consecvent, să ai *ganbatte*.

Cum spune un proverb arab: *Cine bate de mai multe ori în cele din urmă intră.*

19. Cel mai important mușchi

Când ne imaginăm un sculptor, un pianist, un poet sau orice altă persoană care se ocupă cu arta, ne gândim la cineva care-și urmează inspirația. Totuși, așa cum spunea Picasso, „Inspirația există, dar ea trebuie să te găsească lucrând".

Fără *ganbatte*, orice proiect rămâne la stadiul unor idei și bune intenții. *Ganbatte* este combustibilul care alimentează talentul și-i permite să se dezvolte.

Îmi amintesc prima dată când mi-am propus să scriu o carte. A fost o lucrare personală pe care nu am vrut s-o public, dar pentru mine era foarte important să reușesc să o duc la bun sfârșit. Mulțumită acelui efort, prin care mi-am demonstrat că pot să finalizez un proiect literar, astăzi această carte se află în mâinile tale.

Am hotărât s-o scriu de mână, cu stiloul, într-un caiet gros, și mi-am stabilit un orar fix pentru a-mi îndeplini misiunea. Pentru că pe atunci aveam cursuri dimineața și după-amiaza, am decis ca în fiecare zi, de la 14:30 la 16:30, să mă ocup de obiectivul meu.

La ora aceea mă așezam la masa din bucătărie cu un ceainic aburind, plin de ceai verde Sencha. O făceam indiferent dacă aveam sau nu chef de scris, căci scrierea unei cărți de peste o sută de pagini este ca o cursă de maraton. Este o probă de rezistență.

Nu contează impulsul plecării la drum, ci menținerea ritmului și rezistența până la finiș.

Uneori corpul meu se revolta împotriva intenției de a sta așezat două ore la masa din bucătărie, în fața acelui caiet. Poate că era vreme frumoasă și aveam chef să ies la plimbare sau să mă așez pe terasa unui bar ca să stau de vorbă cu un prieten. Ori poate că dormisem puțin și corpul mă îmboldea să trag un pui de somn după-amiază. Nimic nu conta. *Ganbatte* învingea aceste tentații, așa că la ora fixată mă așezam la masă. Se spune deja că cei mai importanți mușchi pe care trebuie să-i exerseze un scriitor sunt mușchii fesieri.

De multe ori, la început, nu se întâmpla nimic. În timp ce duceam la gură cana de ceai fierbinte, priveam foaia albă și ochii mi se abăteau o clipă mai târziu spre fereastră, pe unde trecea un nor. Cum eram hotărât să nu mă mișc de acolo, în cele din urmă reveneam asupra caietului.

Cu stiloul în mână, reciteam ceea ce scrisesem cu o zi înainte și, cu un soi de lene încă, începeam să schițez primele rânduri ale zilei. La început cu puțină convingere. Corpul continua să lupte ca să scape de acolo și uneori acea stare de protest interior putea să se prelungească încă o jumătate de oră sau chiar mai mult. Totuși, într-un anumit moment se petrecea ceva miraculos.

Asemenea lui Buddha, care medita la umbra smochinului, sosea o clipă în care mă cufundam total în scris, pe nesimțite, așa cum cineva alunecă ușor într-un somn.

Atunci cuvintele și frazele curgeau de la sine, iar eu eram doar un simplu vehicul al scrisului. Nu mă mai aflam în bucătărie, ci în peisajul pe care-l relatam. Și nici timpul nu mai exista. Dacă nu aveam curs până la ora 18.00, când suna alarma îmi dădeam seama că scrisesem cu o oră mai mult decât prevăzusem.

Timpul trecuse pe nesimțite și aveam patru sau cinci pagini noi în caiet. Eram mândru și fericit, dornic să continui să scriu.

Astăzi pot să spun că spiritul *ganbatte* m-a făcut scriitor.

20. Cele zece legi *ganbatte* pentru scriitori

1. ÎNTINDE-ȚI ANTENELE.

   Lumea este plină de povești care abia așteaptă să fie povestite.
   Acordă atenție lucrurilor care se petrec în jurul tău, celor care ți se povestesc, viselor și trăirilor tale.
   Antrenează-ți privirea de scriitor.

2. CONSEMNEAZĂ-ȚI IDEEA.

   Dacă nu o notezi undeva, o uiți.
   Scrie în caietul tău sau într-un registru special tot ce ți s-a întâmplat, și continuă să cercetezi.
   Când ai suficient material, aranjează-l și dă-i o formă, și vei avea astfel scenariul pentru următoarea ta carte.

3. VIZUALIZEAZĂ CARTEA PUBLICATĂ.

   Ca să-i dai tonul adecvat, imaginează-ți lucrarea deja în librărie, cu titlul, coperta și sigla căreia îi aparține. Când începi să scrii, lucrează deja ca și cum ar fi o carte reală pe care o scrii pentru acea colecție.

4. STABILEȘTE-ȚI UN OBIECTIV SĂPTĂMÂNAL.

O pagină pe zi, un capitol pe săptămână, oricare ar fi angajamentul tău, trebuie să fie concret și orientat spre un scop. Dacă nu-i pui o dată de finalizare, proiectul nu va avea forță.

5. CAUTĂ-ȚI MARTORI.

Unul sau doi prieteni cititori pot să-ți urmărească treptat progresul și să-ți amintească uneori angajamentul pe care ți l-ai luat față de tine însuți.

Te vor ajuta, în plus, să ai un feedback asupra a ceea ce este bun în text și a felului în care ai putea să-l îmbunătățești.

6. ANTRENEAZĂ-ȚI ȘEZUTUL

Potrivit publicistului și scriitorului Gabriel García de Oro, principalii mușchi pe care trebuie să-i antreneze un scriitor sunt fesierii.

Trebuie să-ți stabilești un orar fix pentru scris și să-l respecți fără să te dezlipești de pe scaun, chiar dacă ai chef să faci alte lucruri.

7. AVANSEAZĂ, ÎN LOC SĂ CORECTEZI ÎNTRUNA

Pentru a evita un „blocaj datorat despicării firului în patru", pe prima ta ciornă nu face mai mult de o corectură.

Astăzi poți să revizuiești ce ai scris ieri, iar mâine vei revizui ceea ce ai făcut astăzi înainte să continui să scrii, însă nu te întoarce înapoi.

Avansează până la final, chiar dacă textul este imperfect. Vei avea timp să-l cizelezi încă o dată după ce ai terminat cartea.

8. CAUTĂ-ȚI UN CORECTOR BUN.

   După revizia finală, când consideri lucrarea terminată, investește într-un profesionist al editării care să-ți facă ultimele corecții și să-ți aducă sugestii pentru îmbunătățirea textului.

   Asta poate face diferența între o carte publicabilă și una neprofesionistă.

9. EXPLOREAZĂ TOATE CĂILE.

   Este momentul să trimiți cartea ta la concursuri, agenții literare, edituri (cu un e-mail prealabil care să conțină un rezumat și în care să întrebi dacă sunt interesați să o citească), ori persoanelor pe care le știi și au legătură cu domeniul.

10. ARATĂ LUMII CARTEA TA.

    Dacă nu ai primit acceptul unei edituri, nu te descuraja. Nu-ți lăsa cartea într-un sertar, transformă-te în propriul tău editor.

    Există platforme precum Amazon, care-ți vor permite gratuit să oferi oamenilor opera ta și chiar să câștigi bani cu ea.

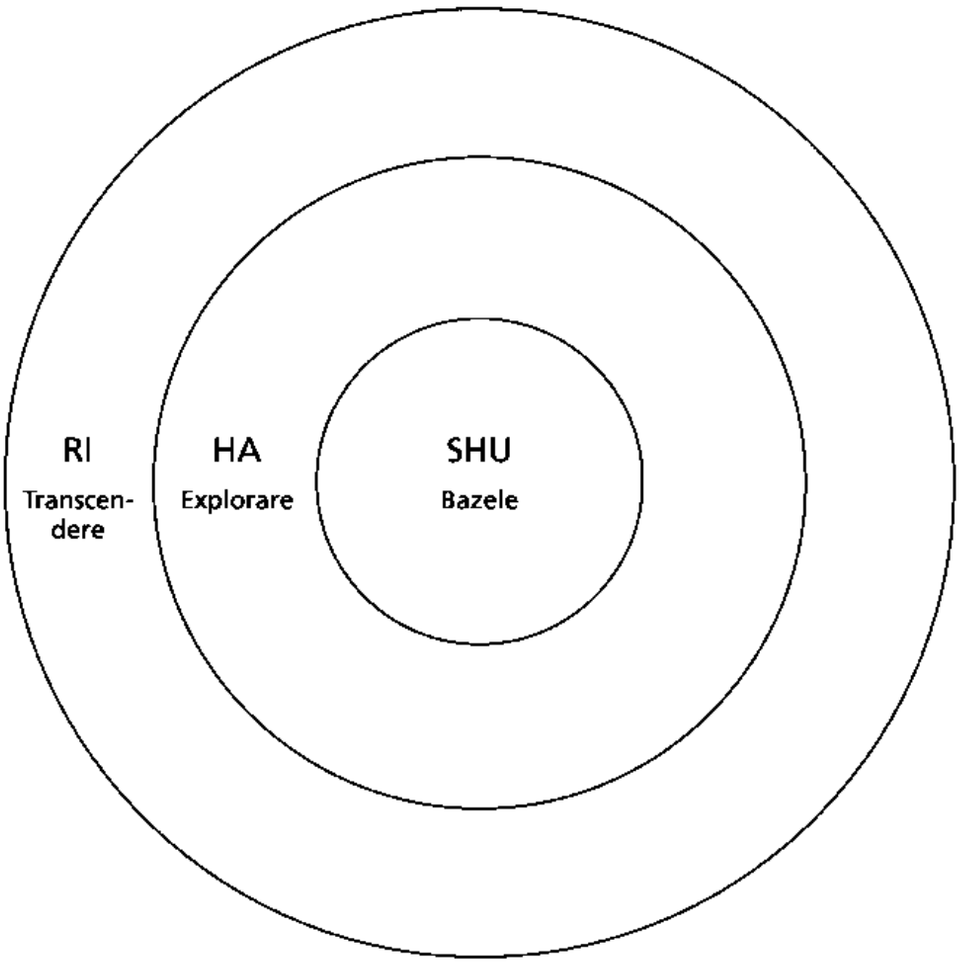
Notă: Există cărți bestseller care au început prin a fi publicate în acest mod, sau chiar pe pagina web ori pe blogul autorului și care, după ce au atras mulți cititori, au fost publicate de edituri mari.

21. *Shuhari*: măiestria *Takumi*

Shuhari este un cuvânt ale cărui rădăcini trebuie căutate în originea artelor marțiale, a teatrului *noh*, a ceremoniei ceaiului și a artelor în general. Însă este mult mai mult decât un cuvânt, este o întreagă filozofie condensată în trei caractere care ne ghidează în procesul nostru de învățare, de generare a ideilor și de activare a creativității. Este un instrument foarte puternic, necesar în evoluția la nivelul de maestru în orice domeniu al vieții.

Pentru a explica *shuhari*, îmi place să pun în legătură fiecare caracter SHU-HA-RI cu un cerc. Structura circulară ne indică faptul că trebuie să începem cu SHU și putem să trecem la HA doar când am terminat cu cercul din interior. Același lucru se întâmplă cu cercul exterior, trebuie să încheiem cercurile interioare înainte să ajungem la RI.

Adevărații maeștri într-un domeniu sunt aceia care se află în cercul lui RI și includ în continuare tot ce se află în cercurile interioare.



Cercul lui SHU 守: semnificația literală este „a proteja“ sau „a se supune“. În acest context, înseamnă că cel dintâi și cel mai important lucru este să înveți ceea ce este tradițional, adică bazele unei discipline sau ale artei.

Cercul lui HA 破: semnificația literală este „a divaga“ sau „a explora“. Aici ni se arată că, odată ce stăpânim fundamentele, trebuie să ne separăm de tradiție și să explorăm liber. Ni se permite să începem să punem sub semnul întrebării bazele.

Cercul lui RI 離: semnificația literală ar fi „a pleca“ sau „a se despărți“. Este pasul transcenderii, creând ceva nou care nu exista anterior. Se produce atunci când artistul și arta fuzionează într-o singură entitate. Această transcendere ne va face să descoperim noi locuri în afara egoului nostru.

Structura cercurilor concentrice ne arată că este un proces în care integrăm în interiorul nostru fiecare experiență, fără să le uităm pe cele anterioare. Creștem puțin câte puțin.

Cercurile ne amintesc că, deși putem fi mari maeștri aflați în faza RI, nu trebuie să uităm să explorăm noi idei cu HA și bazele cu SHU. Toți marii maeștri integrează armonios cele trei cercuri.

Să vedem cum am putea aplica *shuhari* în domeniul fotografiei, de exemplu:

- SHU: învățăm să utilizăm camera, bazele unei încadrări bune, să înțelegem cum afectează lumina obiectul fotografiat, puterea anumitor culori, cum să compunem o fotografie bună... După ce stăpânim toate aceste concepte, trebuie să repetăm procesul fotografierii luni și ani la rând, până când acumulăm experiența a mii de fotografii.
- HA: după ce știm să facem o fotografie, ne vom da seama că fotografiile noastre sunt corespunzătoare, dar nu foarte diferite de cele ale oricărui alt fotograf bun. Acesta este momentul în care putem să începem să punem sub semnul întrebării anumite elemente de bază. Ce se întâmplă dacă, în loc să respecți bazele stricte ale compoziției, încerci propriile tale idei?
- RI: suntem capabili să ne creăm propriul stil de fotografiere. Când altă persoană ne vede fotografiile amestecate cu cele ale altor artiști, poate distinge imediat care sunt ale noastre. Suntem capabili să facem fotografii aproape fără să stăm pe gânduri. Conștiința noastră, egoul nostru, camera, mediul și subiectul fotografiat par să se unească, ca prin magie. În lumea muzicii, o interpretare a lui Glenn Gould sau Lang Lang a acelei piese muzicale este total diferită. Ei și-au creat propriul stil inconfundabil, iar auditoriul îl poate recunoaște într-o clipă.

Privind la artiștii consacrați, ni se pare că au ajuns să fie mari maeștri cu ajutorul magiei, și am vrea să fim și noi ca ei imediat. Dar, dacă le studiem viețile, vedem că au integrat cele trei cercuri, începând cu SHU. Primele schițe ale lui Picasso făcute în creion sunt pline de corecturi, nu se zărește nici o încercare de a se distanța de bazele desenului. Doar după ani de exersare a desenului a îndrăznit să inoveze, creând aproape un nou stil în artă.

De câte ori în viață nu ai observat că, înainte să stăpânești bazele, vrei să treci la ceva aparent mai atrăgător? Văzându-i pe maeștri, putem simți tentația de a sări peste procesul de învățare și de a încerca să fim ca ei. Dar, de regulă, nu funcționează dacă procedăm așa. Fiecare cerc îl include pe cel anterior. Nu se poate intra în HA (să încercăm propriile noastre idei, sfidând normele disciplinei) fără a termina cercul lui SHU; vom reuși cu succes să facem asta doar dacă stăpânim baza lui SHU.

Când elevii de la lecțiile mele de pian încearcă să învețe să cânte o piesă peste nivelul lor, efectul este contrar celui aşteptat: de obicei pierd motivația. Există un echilibru subtil între nivelul de dificultate și cât de fericiți suntem când întreprindem o activitate.

Conceptul de flux (*flow*), de a fi prezenți pe deplin în activitatea pe care o facem, explorează mai profund acest echilibru. O persoană care, atunci când execută o activitate, se află în starea de flux, se situează în cercul lui *shuhari* adecvat competenței sale. Dacă se află în afara fluxului, nu se situează în cercul care-i corespunde nivelului ei.

Cea mai bună modalitate de a aplica *shuhari* este să avem un maestru care să ne îndrume și să ne ajute să ne dezvoltăm cercurile. Acesta este *modus operandi* al oricărei arte marțiale. Este totodată inspirația pentru filme ca *Star Wars*. În cercul SHU trebuie să fie respectat cu strictețe ceea ce ne învață *sensei*, mentorul sau maestrul *jedi*. Când trecem la cercul HA,

putem să-l sfidăm pe maestru și, în cele din urmă, în RI, ucenicul își întrece maestrul.

Cel mai important lucru este că, atunci când sunt integrate cele trei cercuri în interior, când îl întreci pe maestru vei fi o persoană total diferită de cea care a pornit la drum fără să știe nimic. *Shuhari* nu este un simplu instrument pentru a crea artă și a învăța, este și un ghid care ne conduce pe drumul transformării sinelui.

Aspectele fundamentale ale *shuhari*:

- Pentru a învăța orice lucru în viață, trebuie să începem întotdeauna cu cercul interior al bazelor SHU. Repetă bazele oricât este nevoie, ai răbdare, folosește *ganbatte* pentru a rezista tentației de a vrea să avansezi prea repede. Nu este bine să sari peste etape.
- Dacă ieșim din cerc prea repede, nu vom mai simți fluxul (*flow*), ci frustrare, iar asta, în loc să ne facă să avansăm în proiectele noastre de învățare, ne va încetini.
- Trebuie să fim conștienți de nivelul nostru și să nu fim dezamăgiți când vedem că alții știu mai multe decât noi. Dimpotrivă, trebuie să fim conștienți că și marii maeștri au trecut prin toate cercurile *shuhari*.

22. Companiile cele mai longevive din lume

În anul 2008, Banca din Coreea a întocmit o listă a companiilor din toată lumea care au fost înființate în urmă cu peste 200 de ani și care au continuat să funcționeze în mod independent până la momentul actual. În total, a identificat 5.586 de companii, dintre care 3.146 (56%) japoneze.

S-ar putea spune că, în ceea ce privește crearea organizațiilor reziliente, capabile să supraviețuiască trecerii secolelor, Japonia se află pe primul loc. Al doilea loc a fost ocupat de Germania, cu 837 (15 %) de firme aflate pe listă.

Ce au în comun afacerile japoneze, germane și din restul lumii care nu au fost abandonate sau distruse de trecerea timpului?

Majoritatea sunt firme de familie în care cunoștințele de conducere a afacerii se transmit din generație în generație. Chiar dacă suferă efectele distructive ale războaielor și dezastrelor naturale, când cunoștințele și motivația familiei dăinuie, afacerea nu moare. *Ganbatte* o ține la suprafață pe marea învolburată a istoriei.

O altă caracteristică a firmelor celor mai longevive din lume este că sunt din domenii care nu s-au schimbat mult cu trecerea timpului, de exemplu: hoteluri, construcții, vii, distilerii... Bazele

nu s-au schimbat, iar afacerile care au rezistat știu să acorde în continuare atenție lucrurilor celor mai importante, aspectelor care nu se schimbă, chiar dacă anii trec, adaptându-se la rândul lor la noile vremuri și perfecționând detaliile.

De exemplu, Nishiyama Onsen Keiunkan este un hotel japonez fondat în anul 705 în prefectura Yamanashi. Continuă să funcționeze și astăzi (anul 2020) și este considerat compania cea mai veche din lume.

Are 37 de camere și s-a adaptat la noile timpuri, oferind conexiune la internet prin wifi. Dar cheia succesului lui continuă să fie aceeași ca acum 1.315 ani: oferă băi în apele termale care izvorăsc direct din versantul muntelui pe care este situat. Aceste ape termale au fost întotdeauna celebre pentru capacitățile curative, și se spune că hotelul a fost vizitat de figuri istorice precum Takeda Shingen (1521–1573) sau Tokugawa Ieyasu (1543–1616). Pentru ei este foarte clar răspunsul la o întrebare care, deși evidentă, este foarte importantă: în pofida îmbunătățirilor și a evidentelor modernizări, ce face ca hotelul Nishiyama Onsen Keiunkan să fie special, conexiunea wifi, sau băile în ape vulcanice?

Dacă ai o afacere sau un proiect important în viață, întreabă-te: care este constanta care nu se va schimba într-un an, doi, sau chiar zece, sau douăzeci de ani?

Să nu pierzi niciodată din vedere fundamentele proiectului tău. Te vor ajuta să rămâi concentrat, fără să-ți distragi atenția cu noutăți care probabil că sunt trecătoare.

De exemplu, în cazul meu, industria editorială suferă o mare transformare în ultimele decenii. Aș putea să mă stresez încercând să răspund la aceste întrebări: ar trebui să public doar în format digital? Ar trebui să fac versiuni speciale doar pentru cei care mă urmăresc online? Ar trebui să caut modalități de a publica în mod independent? Sunt întrebări valabile, care merită luate în considerare, și este nevoie de inițiativă pentru

îmbunătățiri. Dar ce întrebare-cheie trebuie să-mi pun eu, în calitate de scriitor, indiferent ce s-ar întâmpla acum, sau peste douăzeci, sau treizeci de ani?

Ca și în cazul hotelului Nishiyama Onsen Keiunkan, pentru care apele termale constituie secretul care l-a făcut să triumfe mereu, esența pasiunii mele în viață este următoarea: oare scriu suficient de bine, în limita aptitudinilor mele, pentru ca atunci când voi, cititorii, mă veți citi, să aduc ceva pozitiv în viețile voastre?

Acum gândește-te la viața, pasiunea sau profesia ta. Care este valoarea fundamentală și nepieritoare a lucrurilor pe care le faci?

23. Metoda Kaizen

Kaizen se formează în japoneză unind *kai* („schimbare“) și *zen* („bun“), iar împreună înseamnă „schimbare spre îmbunătățire“, chiar dacă se traduce de obicei prin „îmbunătățire continuă“.

„Îmbunătățirea continuă“ a conceptului *kaizen* este centrată pe proces, în timp ce în Occident se întâmplă frecvent ca atenția să fie îndreptată asupra rezultatelor.

Schimbarea treptată care inspiră acest concept se poate rezuma prin maxima: „Astăzi mai bine decât ieri, mâine mai bine decât azi“. Pentru noi, *kaizen* este modul de a înfrunta problemele zilnice, și totodată o filozofie de viață.

În cartea sa, *Kaizen: The key to Japan's Competitive Success*, consultantul Masaaki Imai descria conceptul astfel:

> Îmbunătățire continuă, dar îmbunătățire zilnică, în fiecare moment, realizată de toți angajații organizației, indiferent de locul ocupat în companie. Și care include micile îmbunătățiri treptate, ajungând până la inovări drastice și radicale.

Compania de automobile Toyota este una dintre cele mai emblematice pentru filozofia *kaizen*, pe care o promovează ca ax central al producției și valorilor firmei:

Ne îmbunătățim operațiunile continuu, fiind promotori permanenți ai inovației și progresului.

Cum au aplicat această metodă pentru a reuși să fabrice mașinile cu cele mai puține defecțiuni din lume?

Primul lucru pe care l-a făcut Toyota a fost să elimine tot ce era superfluu (*muda*, în japoneză), și anume „orice lucru care nu reprezintă minimum de echipament, materiale, componente și timp de lucru absolut esențiale pentru producție".

Totuși, punctul fundamental al acestui sistem este cel cunoscut drept cele 5S, o serie de principii pe care am putea foarte bine să le aplicăm în viața noastră pentru a deveni mai eficienți:

- *Seiri* (clasificare). O corectă clasificare a tuturor obiectelor aflate la locul de muncă le permite angajaților Toyota să elimine ceea ce nu este necesar.
- *Seiton* (ordine). Când se dețin deja obiectele necesare, următorul pas în organizare este așezarea lor în ordine.
- *Seisō* (curățenie). Toți lucrătorii au grijă ca locul de muncă să rămână curat după ce termină ziua de lucru, îmbunătățind astfel precizia și siguranța.
- *Seiketsu* (standardizare). Prin norme, rutine și controale, se sistematizează procesul de muncă. Pașii celor 5S se transformă în obiceiuri.
- *Shitsuke* (disciplină). Trebuie să avem disciplină pentru a urma acești pași într-o manieră ordonată.

La aceste cinci valori putem adăuga încă două pe care Toyota le-a inclus în ideologia sa:

- *Provocare*: Se remarcă viziunea pe termen lung, dincolo de limitele obișnuite și de zona de confort. Se lucrează „înfruntând provocările prin curaj și creativitate, pentru a transforma visurile în realitate".

- *Genchi Genbutsu*: înseamnă în traducere literală „loc real", „obiect real". Dacă se ivește o problemă, cea mai bună metodă de a o rezolva este să te deplasezi acolo unde s-a produs și să faci constatări la fața locului. Orice îmbunătățire a unui proces trebuie să se bazeze pe observarea directă a problemei, și nu pe hârtii și informații primite de la terți.

Filozofia *kaizen* este o excelentă modalitate de a conferi un sens și o metodă efortului nostru, indiferent de desăvârșirea pe care o căutăm.

24. Meditația: privește norii care trec

Este celebră capacitatea de concentrare a călugărilor zen, constanți și precisi în fiecare mișcare pe care o fac, iar această dăruire și atenție deplină nu o aplică doar în *zendo*, sala de meditație unde practică *zazen*, ci o transferă în toate aspectele vieții cotidiene.

Călugărul care spală un cartof în bucătărie face din acel cartof un întreg univers. În timp ce jetul de apă curăță impuritățile cojii maro, nu există altceva care să-i capteze călugărului simțurile, căci acel act umil se transformă în lucrul cel mai important din lume.

De fapt, și în aceste acte cotidiene călugărul meditează, căci face un singur lucru cu toată atenția și inima lui. Altfel spus, duce spiritul *zazen* (meditația așezată) în toate sferele cotidiene.

Această disciplină nu apare de la sine atunci când trăiești având mintea distrasă și făcând *multitasking*. Mintea ta este obișnuită să sară din loc în loc, ca o pasăre neliniștită. În zen este numită și „minte de maimuță".

Ca să o liniștești, poți începe să practici respirația de bază. Nici măcar nu trebuie să fii așezat în poziția lotus, ca Buddha – despre care vom vorbi în următorul capitol – într-un moment-cheie al

străduniei sale. Poți să stai așezat pe un scaun, cu spatele drept, sau chiar întins pe pat, dacă nu există riscul să adormi.

Exercițiul este simplu, dar presupune atenție.

Iar acea atenție o vei acorda exclusiv aerului care intră și iese prin nări, în timp ce respiri lent, lung și ușor, fără să auzi cum aerul intră treptat, până ce îți umple plămânii și-ți ridică claviculele, ca mai apoi să iasă, și plămânii să se golească.

Dacă te concentrezi doar pe propria respirație, asemenea călugărului pentru care nu există decât cartoful pe care-l spală, asta te va ajuta să te eliberezi de alte gânduri, care acționează precum interferențele atunci când asculți liniștea.

Propria ta liniște.

Din când în când, mai ales la început, se vor ivi idei. Nu încerca să le respingi. Nici nu te atașa de ele. Dacă judeci evaluând gândul ca fiind „bun" sau „rău", te afli în afara meditației.

Pur și simplu, observă cursul gândurilor pe ecranul minții tale, asemenea norilor care trec pe un cer albastru.

Etichetează fiecare interferență ca fiind un gând și las-o să treacă. Revino asupra respirației.

Norii nu sunt esența ta. Esența ta este acest cer albastru imperturbabil pe care norii trec și apoi dispar.

25. Buddha aflat sub copac

Este bine-cunoscută povestea lui Siddhartha Gautama, care și-a abandonat familia și plăcerile vieții de la palat pentru a-și consacra existența unui singur lucru: găsirea unei soluții pentru suferința umană.

În acest scop, a rătăcit pe drumuri ani îndelungați, suferind diverse lipsuri, până la descoperirea căii de mijloc. Însă, dincolo de întâlnirile de care a avut parte în drumul său, momentul-cheie în care și-a pus la încercare *ganbatte* a fost legat de copacul lui Bodhi.

În orice proiect important pe care ți-l propui, sosește un moment în care viața îți dezvăluie cât de mult dorești să obții ceea ce cauți. Iată câteva exemple:

- studentul aflat pe punctul de a-și da doctoratul, care-și dedică ultimele luni cizelării tezei, cu încăpățânare, înainte de a o preda comisiei;
- alergătorul care-și intensifică pregătirea înaintea unui maraton pentru care s-a antrenat tot anul;
- pregătirile finale pentru a lansa un *start-up* care poate deveni o afacere de amploare.

Acum două milenii și jumătate, Siddhartha Gautama a hotărât că piatra lui de încercare va fi acel smochin din nordul actualei Indii. A început să mediteze sub ceea ce avea să fie numit copacul lui Bodhi, hotărât să nu se ridice până nu va obține iluminarea.

Avea atunci 35 de ani, vârstă care, pe vremea aceea, putea foarte bine să fie ecuatorul vieții.

După ce a petrecut acolo mai multe zile fără să se miște, a fost părăsit de adepții lui, care au crezut că și-a pierdut mințile.

În toiul eforturilor sale, s-a dezlănțuit o furtună violentă, dar nici măcar acest lucru nu l-a făcut pe Siddhartha să renunțe. S-a dedicat meditației timp de 49 de zile, fără să cedeze nici un moment, până a ajuns la iluminare. Atunci a devenit Buddha, care înseamnă: „cel care este treaz".

Rezolvase problema suferinței umane prin ceea ce se cunoaște sub denumirea Celor Patru Adevăruri Nobile:

1. *Suferința există.* Citând propriile sale cuvinte: „Nașterea, bătrânețea, boala, moartea înseamnă suferință; alăturarea la ceea ce este neplăcut înseamnă suferință; separarea de ceea este plăcut înseamnă suferință; când nu obții ceea ce dorești, înseamnă suferință". Suferința trebuie să fie *înțeleasă*.
2. *Originea suferinței este dorința.* Când ne dorim cu ardoare o plăcere, un obiect, sau ca un lucru să se întâmple ori să dispară, alimentăm suferința. Dorința trebuie să fie *abandonată*.
3. *Dorința poate înceta*. Iar atunci încetează și suferința. De aceea, în budism se practică detașarea, eliberarea de orice dorință arzătoare care ne face să suferim. Încetarea suferinței trebuie să fie *realizată*.

4. *Există o cale spre eliberare.* Când o străbatem, putem să ajungem la nirvana, care pune capăt suferinței. Drumul spre eliberare trebuie să fie *parcurs*.

Orice mare scop, fie că este spiritual sau de orice altă natură, implică un efort constant pentru ca proiectul să atingă o culme, în special atunci când dăm piept cu provocarea finală.

26. Katana: ţinteşte spre frumuseţe

Spada este o creaţie omenească concepută pentru a ucide. În această privinţă nu încape discuţie. Dar, ca orice element de artizanat, poate fi şi o operă de artă, în special *katana* japoneză, înţeleasă astăzi mai mult ca simbol şi amuletă, decât ca armă.

Potrivit unei superstiţii populare în această ţară, *katanele* au puterea de a alunga *ma* 魔 („răul" sau „spiritele malefice"), şi, cu cât este mai bună calitatea *katanei*, cu atât mai mare este capacitatea ei de protecţie. Chiar şi astăzi, multe familii japoneze cumpără o *katana* când se naşte un nou membru şi o aşază într-un loc important al casei pentru a-l proteja pe bebeluş tot restul vieţii. Sunt tratate ca nişte comori, moştenire de familie, generaţie după generaţie.

Această superstiţie a orientat stilul fabricanţilor de spade spre crearea de lame tot mai frumoase. Fără această credinţă, probabil *katana* japoneză ar fi evoluat spre forme mai funcţionale, având ca obiectiv utilizarea ei în bătălie, sau ca marcă a statutului.

Katanele sunt opere de artă care sfidează trecerea timpului, însă doar ochiul antrenat este capabil să distingă lama unei spade forjate de un maestru de acum 500 de ani de cea a unui

maestru contemporan. Miile de plăci de oțel laminat *tamagahane* (un nisip cu concentrație mare de metale, care abundă în prefectura Shimane), sunt prelucrate de fabricantul de spade timp de câteva luni, până la obținerea finisării dorite. Rezultatul sunt lamele care rezistă timp de secole și chiar de milenii, așa cum nu o face nici un alt tip de spadă.

Yoshindo Yoshihara este unul dintre cei 30 de fabricanți de spade care mai lucrează în prezent și care își câștigă traiul exclusiv din forjarea *katanelor*. Este o tradiție de familie, iar cunoștințele au fost transmise din tată în fiu. Pentru a învăța bazele, a trebuit să stea sub tutela tatălui său decenii întregii. Acum, când are deja aproape 80 de ani, este considerat unul dintre cei mai valoroși artiști din Japonia. Yoshindo Yoshihara a creat câteva *katane* cărora le-a dedicat mai mulți ani de muncă și care au ajuns să fie considerate comori naționale.

De ce să dedici luni sau ani întregi de strădanie unei singure *katane*?

Pentru fabricantul japonez, obiectivul este crearea unei frumuseți capabile să învingă timpul. Din acest motiv, dincolo de partea artistică, *katanele* au tăișurile cele mai letale și de cea mai bună calitate cunoscută, pentru că artizanul nu dă înapoi în fața efortului, iar lucrurile frumoase implică de regulă o muncă uriașă.

Ființa umană poate aprecia efortul, pasiunea și iubirea investite pentru a crea un obiect. Dacă facem ceva repede, căutând rezultatul facil și funcțional, vom rămâne la un nivel superficial, iar ceilalți vor sesiza asta.

Toți suntem artiști în viața noastră cotidiană.

De exemplu, putem hotărî dacă acordăm o atenție specială când gătim un fel de mâncare. Ceilalți vor observa atunci când îl vor găsi pe masă. Prezentare, aromă, gust… toate contribuie la rezultatul final. Tu alegi dacă vrei să gătești repede, doar ca

să te hrănești, sau să gătești pentru a crea ceva frumos, de care ne putem bucura.

Ori de câte ori putem, datoria noastră ca oameni este să țintim spre frumusețe.

Așa cum *katanele* s-au transformat din simple arme în obiecte de valoare, datorită transformării fabricanților de spade în artiști, țintește și tu spre frumusețe și, curând, percepția ta despre lume și viață va evolua la rândul ei.

27. Filozofia Karate

Karate-dō (tradus mot-à-mot „calea mâinii goale“) este mai mult decât o artă marțială, căci practicarea lui conferă mai mult decât simple abilități de autoapărare. Este o pregătire pentru viață, de aceea am vrut să-l includ în această carte.

Karate modern a luat naștere pe insula Okinawa, de unde a migrat spre arhipelagul principal mulțumită maestrului Gichin Funakoshi, care a inaugurat primul *dōjō* în decada anilor 1930.

Această primă școală este cunoscută sub numele *Shōtōkan* și a permis elaborarea unui corpus filozofic care a înzestrat această artă marțială cu o viziune mai complexă, cu elemente din *bushidō* („calea războinicului“) al samurailor.

Acești vechi războinici urmau un cod strict de conduită, care se poate rezuma la cele șapte virtuți ale *bushidō*: dreptate, curaj, compasiune, respect, onestitate, onoare și loialitate.

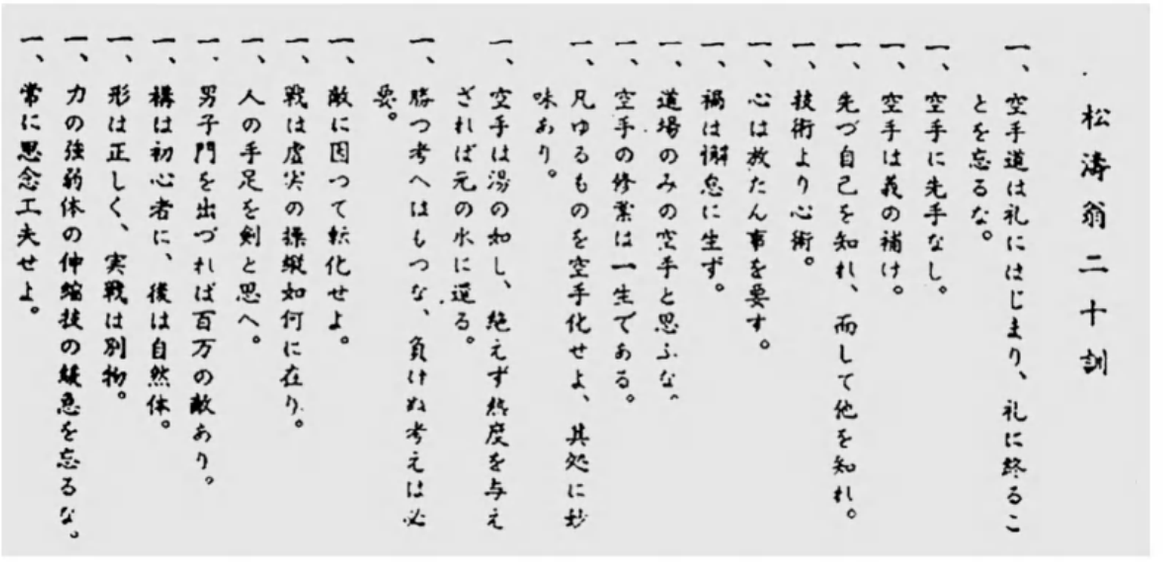
Probabil că istorioara japoneză care reunește cel mai bine valorile *bushidō* este cea a celor 47 de *rōnin* (1701–1703). Când *shōgun*-ul l-a obligat pe *daimyō* al său, Asano Naganori, să efectueze *seppuku* („sinucidere ritualică“) pentru că acesta, sătul de umilințele îndurate, îl atacase pe un înalt funcționar în

palatul său, toți vasalii s-au pus de acord să-l răzbune și să-l ucidă pe cel care provocase acea faptă, Kira Yoshihisa.

În ziua stabilită, după un an și jumătate, s-au întrunit doar 47 dintre ei. Aceștia sunt cunoscuți ca fiind cei 47 de *rōnin*, samurai fără stăpân. Au fost suficienți: au luat cu asalt casa fortificată a lui Kira și l-au ucis, aducându-i capul la mormântul lui Asano. După ce au săvârșit această faptă, s-au predat autorităților pentru a-și primi pedeapsa. *Shōgun*-ul, după ce a aflat ce au făcut, care au fost motivele și faima câștigată de *rōnin*, le-a îngăduit să moară prin *seppuku* și să fie îngropați împreună cu stăpânul lor.

Aplicarea practică a codului samurailor în karate avea să o sintetizeze chiar Funakoshi printr-o frază care este încă ghidul multor *dōjōs* și în prezent: „*Karate-dō* nu constă doar în dobândirea unei anumite măiestrii, ci și în stăpânirea artei de a fi un membru al societății bun și onest".

Maestrul Funakoshi a lăsat la finalul secolului al XIX-lea și un set de norme, cunoscut sub denumirea *Nijū kun*, „cele douăzeci de reguli", pentru ca discipolii lui să fie în măsură să continue tradiția.


松涛翁二十訓

一、空手道は礼にはじまり、礼に終ることを忘るな。
一、空手に先手なし。
一、空手は義の補け。
一、先づ自己を知れ、而して他を知れ。
一、技術より心術。
一、心は放たん事を要す。
一、禍は懈怠に生ず。
一、道場のみの空手と思ふな。
一、空手の修業は一生である。
一、凡ゆるものを空手化せよ、其処に妙味あり。
一、空手は湯の如し、絶えず熱度を与えざれば元の水に還る。
一、勝つ考へはもつな、負けぬ考えは必要。
一、敵に因つて転化せよ。
一、戦は虚実の操縦如何に在り。
一、人の手足を剣と思へ。
一、男子門を出づれば百万の敵あり。
一、構は初心者に、後は自然体。
一、形は正しく、実戦は別物。
一、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな。
一、常に思念工夫せよ。

Cele 20 de instrucțiuni originale ale maestrului Funakoshi.

Am ales cinci care ne ajută să aplicăm această filozofie marțială în proiectele noastre personale:

1. *Întâi cunoaşte-te pe tine însuți, apoi cunoaşte-i pe ceilalți.* Nu folosește la nimic să perseverezi în arta mânuirii spadei, dacă nu-l cunoști înainte pe cel care o mânuiește. Orice demers de a deveni mai bun începe cu tine însuți.
2. *Este nevoie să-ți lași mintea liberă* pentru a te adapta, precum Tao, la ceea ce ar putea să-ți aducă viața. O minte care nu este influențată de prejudecăți și idei prestabilite este mult mai eficientă.
3. *Karate este ca apa care fierbe, dacă nu-l încălzești în mod constant, se va răci.* Persevera iar și iar pe drumul pe care ți l-ai stabilit. *Ganbatte*!
4. *Schimbă-te în funcție de adversarul tău.* Și la problemele vieții există câte o soluție care se adaptează în funcție de fiecare provocare, iar misiunea ta este să o descoperi.
5. *Gândește-te la modul de aplicare a acestor precepte în fiecare zi.* Așa cum spunea Aristotel, „Suntem ceea ce facem în mod repetat". Excelența, prin urmare, nu este un act singular, ci un obicei.

Karate este mai mult un stil de viață decât o artă marțială în sine, și maeștrii încearcă să fie exemple de viață pentru discipolii lor. Din acest motiv, la intrarea în *dōjōs* poate fi citit *Dōjō Kun* („regulamentul *dōjō*"), cinci reguli originare din Japonia, specifice școlii *Shōtōkan* a lui Funakoshi:

1. Străduiește-te să-ți perfecționezi caracterul.
2. Fii corect, loial și punctual.
3. Cultivă spiritul perseverenței.
4. Respectă-i pe ceilalți.
5. Abține-te de la comportamentul violent.

28. Tenisul: terenul forței mentale

Până la 20 de ani, am jucat tenis destul de asiduu. Mergeam cu un văr mai tânăr decât mine pe niște terenuri de pământ bătătorit și jucam timp de două ore, până la epuizare, de parcă nu mai exista nimic altceva.

Acolo mi-am dat seama că, dacă există un sport unde succesul este condiționat de forța mentală, acela este tenisul.

Jocul este conceput în așa fel încât pregătirea fizică și talentul merg mână în mână cu capacitatea jucătorului de a depăși problemele; majoritatea punctelor se pierd din cauza erorilor neforțate. În afara jocului la dublu, tenismenul este singur, și tot ce se întâmplă depinde de el.

Din acest motiv, fără încredere în capacitățile proprii și în rezultatele care vor fi obținute, nu este posibil să rămâi pe teren. Dacă pierzi încrederea în victorie, ai pierdut deja meciul.

Relaxarea are și ea un rol fundamental în jocul tenismenului, deoarece e nevoie de precizie pentru a obține fiecare punct. Din acest motiv, vedem atât de des aceleași gesturi repetitive înainte de a se servi o minge, sau între un punct și altul: mintea este eliberată de orice presiune, pentru a disputa următoarea

minge cu maximum de calm, tenismenul străduindu-se să fie mai odihnit după fiecare schimb de mingi.

După ce am renunțat să practic tenisul în favoarea altor sporturi, am urmărit cu interes marile turnee la televizor, și am observat că fiecare jucător de tenis își descoperă propria manieră de a se elibera de presiune. Unii par că levitează deasupra terenului și joacă în transă, alții scot un țipăt pentru a-și goli mintea și a se concentra.

Orice punct este o nouă oportunitate și, chiar dacă o tendință negativă în meci poate fi o povară, marii jucători au fost capabili să redreseze meciuri care se întrevedeau pierdute, chiar și când celălalt era în avantaj. O bună dovadă că reziliența este un factor-cheie, dar nu numai într-un meci care pare pierdut și care în cele din urmă se redresează, ci și în fața adversităților care se ivesc și care sunt mult mai grave, precum accidentările.

Se întâmplă des ca jucătorii să se încurajeze singuri după ce au câștigat un punct, un ghem sau un set. Totul pentru a consolida ceea ce este important, încrederea și opțiunile proprii de a merge mai departe.

Un bun exemplu este Naomi Osaka, jucătoare japoneză stabilită în Florida care, după ce a câștigat trei titluri de Grand Slam, în 2019, a ajuns numărul 1 în lume.

Nici o jucătoare de tenis japoneză nu reușise până atunci să câștige un titlu de asemenea amploare, și cu atât mai puțin să ajungă în vârful WTA (Women's Tennis Association). Pentru Naomi, succesul, pe lângă efortul continuu al antrenamentelor, se obține cu ajutorul a patru factori-cheie pe care-i declară chiar ea:

1. ÎNCREDERE. „Nu cred că poți să câștigi un Grand Slam fără să ai încredere în tine însăți".
2. CALM. „Simt că joc mai bine când sunt liniștită. Există o pace interioară de care pot să profit, uneori, în timpul meciurilor mele".
3. PLĂCEREA JOCULUI. „Nu vreau decât să mă simt bine la fiecare meci, pentru că tenisul este un joc".
4. CONCENTRAREA. „Când joc un meci, nu mai am nimic altceva în minte".

29. Dacă nu ai chef să faci sport, *ganbatte*!

Sunt fan al citatului lui Woody Allen: „80% din succes se datorează prezenței tale acolo".

Poate că 80% este o exagerare, dar ne ajută să ne facem o idee despre importanța pe care o are intenția și despre consecvența în urmărirea cu perseverență a oricărui țel în viață.

Asta am învățat-o de mic, când am practicat Taekwondo, cu toate că majoritatea colegilor mei de clasă au preferat o artă marțială mai tradițională, precum judo sau aikido. Unul dintre cuvintele care se repetau cel mai mult la *dōjō* era termenul coreean *innae* – „perseverență" sau „răbdare".

Era foarte ciudat: profesorul nu aprecia atât de mult faptul că executam niște mișcări frumoase, sau că reușeam să lovim cu piciorul foarte sus; el nu voia decât să ne prezentăm la fiecare lecție. Trebuia să fim acolo, să exersăm, să fim în fiecare zi puțin mai buni decât în ziua precedentă.

Voi da un exemplu mai practic. Imaginează-ți două persoane de 50 de ani. Una din ele a făcut sport intens, mai multe ore pe săptămână, până a împlinit 30 de ani, iar apoi nu și-a mai alocat timp pentru a fi în formă. Cea de-a doua persoană face, de la

vârsta de 20 de ani, 10 minute de sport ușor în fiecare zi, fără excepție, și face plimbări lungi de trei ori pe săptămână.

Care din cele două va arăta mai bine și va fi mai sănătoasă după ce a împlinit jumătate de secol?

Japonia este tocmai una dintre țările dezvoltate în care indicele de obezitate la adulți este cel mai scăzut. Pe lângă dieta noastră sănătoasă, unul dintre secrete este efectuarea zilnică a exercițiilor fizice ușoare.

Mulți japonezi practică *radio taisho*, care necesită doar 5–10 minute în fiecare dimineață, dar este suficient pentru a pune în mișcare articulațiile și mușchii importanți ai corpului nostru. Chiar și eu îl practic în fiecare dimineață.

Dar nu trebuie să fie neapărat *radio raisho*, poți să urmezi orice altă metodă care-ți place, ori care este mai potrivită stilului tău de viață. Poate fi yoga, taichi, *calisthenics*, qi gong, pilates... Nu încerca ceva care-ți depășește posibilitățile, important este să practici constant, să creezi deprinderea. Eul nostru viitor ne va fi recunoscător pentru că am avut o rutină zilnică de menținere în formă a corpului.

Dacă avem timp în fiecare zi să mâncăm, să ne spălăm pe dinți, să facem duș, să dormim, de ce să nu alocăm timp pentru exerciții fizice?

Fă din mișcare o prioritate în viața ta, căci și mintea îți va fi recunoscătoare. Este ceva ce depășește înțelepciunea japoneză și aduce un beneficiu întregii omeniri: *Mens sana in corpore sano*, cum spuneau latinii.

Inacțiunea nu este o opțiune.

Ganbatte!

În continuare, voi prezenta un tabel cu scuzele cele mai frecvente pentru a nu face mișcare și o soluție simplă pe care o propun:

Scuza	Soluția
Nu am timp.	Planifică-ți timp pentru mișcare.
Nu am chef.	Îți spui ție însuți: *Ganbatte*! și în continuare începi cu un pas, o fandare, o genuflexiune. Este mai bine să miști corpul 5 minute decât să nu o faci deloc.
Îmi lipsește motivația.	Creează o rutină cu un prieten, pentru a vă ajuta reciproc. Creați un ritual ca să vă anunțați unul pe celălalt când ați terminat de făcut mișcare, sau întâlniți-vă ca să faceți sport împreună.
Nu sunt genul de persoană care să facă mișcare.	Schimbă-ți eul. Fii genul de persoană care perseverează și face ce trebuie în fiecare zi. Mișcarea este o prioritate în viața ta, la fel ca mâncarea și somnul.
Nu știu ce fel de mișcare să fac.	Începe cu ceva ușor: să mergi o oră, să faci genuflexiuni, flotări (la perete, sau la o masă, dacă nu poți să le faci pe podea).

30. Cele zece legi *ganbatte* pentru a fi în formă

1. PUȚINĂ MIȘCARE, FIE EA ȘI MINIMĂ, ESTE MAI BUNĂ DECÂT PLANURILE MĂREȚE TRASATE DE PE CANAPEA.

Tuturor ni s-a întâmplat să avem idei mărețe care mai apoi se năruiesc.

Ne spunem: „O să merg la alergat și apoi la sesiunea de yoga", „O să merg la sală"... dar apoi ne dăm seama că am petrecut toată ziua pe canapea.

Mai bine să faci 10 minute de mișcare ușoară în grădină sau pe balcon decât să nu faci nimic.

Trebuie să-ți miști corpul, trebuie să fie prioritatea numărul unu în viața ta.

2. NU TE COMPARA CU CEILALȚI

Dacă nu participi la un sport competitiv, menținerea formei tale fizice nu ar trebui să fie o chestiune de întrecere. Compară-te cu tine însuți, cu eul tău din trecut.

Ești mai bun decât erai în urmă cu o lună? Dar în urmă cu un an?

Bineînțeles, în mod inevitabil, vârsta va lăsa urme. Când se va întâmpla asta, concentrează-te pe menținerea mobilității și fă ceea ce te face să te simți bine și conectat cu corpul tău.

3. FĂ CEVA CARE-ȚI FACE PLĂCERE

Care este cel mai bun gen de exerciții pentru tine?

Depinde de fiecare, de vârstă și chiar de starea de spirit. Dacă practici ceva care nu-ți face plăcere, în mod inevitabil, după o vreme vei renunța.

Alege o activitate pe care poți să o faci susținut nu doar timp de trei sau patru luni, ci decenii la rând.

Încearcă până când găsești ceva care cu adevărat îți face plăcere. Cele mai bune exerciții sunt cele pe care dorești să le faci în fiecare zi.

4. INTRĂ ÎN STAREA DE FLUX (*FLOW*)

Cum știi dacă un anumit exercițiu sau sport este potrivit pentru tine sau nu?

Imaginează-ți că începi să faci yoga.

La început nu este ușor pentru nimeni, dar, dacă prin practică observi că pierzi noțiunea timpului, asta înseamnă că intri în starea de *flow*.

Când te bucuri de ceva atât de mult încât timpul zboară, înseamnă că te afli în *flow*.

Caută activități al căror nivel de dificultate să fie cel potrivit pentru tine; dacă ceva este prea ușor sau prea greu, nu este posibil să intri în starea de flux.

5. FĂ CEVA ZILNIC, FĂRĂ NICI O EXCEPȚIE

Nu este nevoie să faci exerciții epuizante.

Poți face ceva simplu, precum o plimbare lungă, niște exerciții de stretching înainte de duș, niște sărituri sau... cumpără-ți o coardă și sari!

Mentalitatea *ganbatte* nu înseamnă să faci sprinturi, cu maximum de efort, ci să faci lucrurile puțin câte puțin, să câștigi pe termen lung, prin perseverență.

6. ANTRENEAZĂ-TE CU UN PRIETEN SAU CU UN GRUP

Poți să ai un antrenor personal, să te înscrii într-un grup sau la un curs, ori pur și simplu să ai un prieten sau mai mulți.

Creează un grup pe aplicația ta favorită de mesaje de pe mobil și denumește-l *Ganbatte!* Adaugă-i pe prietenii care vor să aibă grijă de corpul lor.

La sfârșitul fiecărei zile, toți trebuie să trimită mesaje cu exercițiile pe care le-au făcut în ziua respectivă.

Dacă locuiți aproape, puteți să vă întâlniți ca să faceți mișcare împreună.

7. CONECTEAZĂ CORPUL ȘI MINTEA. RESPIRĂ!

De multe ori, când suntem în plină activitate fizică, uităm să respirăm așa cum trebuie.

Fii atent la respirația ta.

Mintea și corpul tău se unesc prin intermediul ei.

Respiră, simte-ți corpul, eliberează-ți mintea.

8. BUCURĂ-TE DE SENZAȚIILE PE CARE LE AI DUPĂ EXERCIȚIILE FIZICE

Când ai terminat exercițiile fizice, alocă-ți timp să meditezi și să observi efectele asupra corpului și minții tale.

Te simți mai bine înainte, sau după ce ai făcut mișcare? Ține minte acea senzație de fericire și relaxare.

Asta te va ajuta să vrei să repeți și în ziua următoare.

9. ÎNCEARCĂ LUCRURI NOI

În mod sigur există sporturi și activități fizice pe care nu le-ai încercat niciodată.

E în natura noastră, a oamenilor, să ne placă noutatea. Poate că vei găsi ceva diferit, care să se transforme în noua ta pasiune, iar, dacă nu te satisface, sigur vei învăța ceva din această experiență, ceva ce vei folosi în viitor.

10. IUBEȘTE-ȚI CORPUL

Nu uita să-ți iubești corpul, să-l îndrăgești așa cum este, fără să-ți pese de starea ta actuală. Toți am trecut prin momente mai bune sau mai rele.

Corpul tău ești tu, mintea ta ești tu, iubește-te, respiră și concentrează-te pe respectarea acestor zece legi, fără să te grăbești, dar și fără să renunți.

Ganbatte!

Metodele clasice și tradiția înrobesc mintea;
nu mai ești un individ, ci un simplu produs.
Mintea este rezultatul a o mie de ieri. — Bruce Lee

31. Miyamoto Musashi: transformă-ți mintea în apă

Când mă plimb prin micuța grădină din apropierea casei, adesea mă opresc câteva clipe ca să privesc o *shishi-odoshi*, un tip de fântână japoneză. Funcționarea ei este pe cât de simplă, pe atât de frumoasă: un jet de apă cade într-o tijă de bambus până când aceasta se umple suficient cât să se destabilizeze. Când se întâmplă asta, tija de bambus se rotește și cade cu o lovitură.

Această lovitură generează un sunet plăcut, aproape muzical și hipnotic. Când tija se golește, se rotește din nou în jurul axei și apa o umple din nou.

Fluxul continuu și adaptabilitatea apei îmi amintesc de una dintre componentele cele mai importante ale filozofiei lui Miyamoto Musashi. Acesta este probabil *rōnin*-ul cel mai cunoscut din istorie, care a ajuns să domine atât literele, cât și spada. Opera sa cea mai cunoscută este *Cartea celor cinci cercuri*, care a fost scrisă pe cinci pergamente intitulate cu elementele Pământ, Apă, Foc, Vânt și Vid.

Preferatul meu este cel al Apei. În el, Miyamoto Musashi explorează apa ca metaforă pe care o putem aplica în viață: este un element amorf care se adaptează aproape imediat la forma recipientului care o conține. În cuvintele sale:

Având ca bază apa, spiritul se transformă în ceva similar apei.

Apa adoptă forma receptaculului său, uneori este un jet subțire sau o prelingere, alteori este o mare de nestăvilit.

Miyamoto Musashi obișnuia să scrie vizualizând situații de luptă în care un samurai trebuia să se înfrunte cu un adversar, însă, pentru el, cunoașterea și filozofia luptei se puteau utiliza în toate domeniile vieții.

Chiar dacă nu trebuie să ne înfruntăm în dueluri folosind katane, în lumea modernă situațiile dificile nu au dispărut din viața cotidiană, și de multe ori primul nostru impuls este să le atacăm frontal. Dorim o soluție cât mai rapidă. Dar, adeseori, rezultatul dorit nu se obține prin confruntare, ci poate că este mai bine să ne adaptăm atitudinea atunci când sesizăm o opoziție.

Mintea ta, emoțiile, gândurile și modul de a reacționa în situații complicate… toate trebuie să fie precum apa.

Când apa curge într-un recipient, sau cade din cer sub forma ploii, chiar dacă trece prin momente tumultuoase, la final ajunge într-o stare de calm, adaptându-se la noul mediu. Dacă am putea dobândi spiritul apei, nu am mai fi niciodată îngrijorați; am ști că putem să ne adaptăm la orice împrejurare.

La câteva secole de la moartea lui Miyamoto Musashi, cuvintele lui au fost citite de Bruce Lee, unul dintre artiștii marțiali cei mai faimoși ai vremii sale, pe care îl voi cita din nou. În cel mai celebru interviu al său, a utilizat aceeași metaforă ca și cel mai faimos dintre *rōnini*:

Fii precum apa și fă-ți loc printre crăpături. Nu fi încăpățânat, adaptează-te fiecărui obstacol și vei găsi o cale în jurul lui ori prin el. Dacă nimic din lăuntrul tău nu este rigid, lucrurile din exterior se vor dezvălui de la sine.

Golește-ți mintea, fii fără formă.

Fii lipsit de formă, precum apa.

Dacă pui apă într-o ceașcă, ea devine ceașcă. Pune apă într-o sticlă și se transformă în sticlă. O pui într-un ceainic și se transformă în ceainic. Acum, apa poate să curgă, ori se poate izbi.

Fii apă, prietene!

32. Stoicism și *ganbatte*

Modul de a fi al Japoniei, atât al individului, cât și al societății în general, are multe puncte în comun cu școala elenistică a stoicilor.

Filozofia stoică se fundamentează pe acceptarea lucrurilor așa cum sunt, fără a ne lăsa influențați de emoții și dorințe care să ne îndepărteze de o stare de *eudaimonia* („fericire") și *apatheia* („pace mentală").

Budismul, șintoismul, confucianismul și alte religii și filozofii care influențează gândirea japoneză au o bază comună cu stoicismul. Ne învață să gestionăm evenimentele nefericite din viață fără a permite ca emoțiile negative care derivă din ele să pună stăpânire pe mintea și inima noastră.

O idee greșită pe care mulți o au despre stoicism sau budism este că trebuie să îndurăm orice nenorocire care ni se întâmplă fără să simțim nici o emoție. Dar nu este așa. Atât stoicul, cât și budistul simt orice tip de emoții, nu sunt imperturbabili. Secretul este să știi să recunoști și să relativizezi emoțiile negative, și să alegi felul în care vei reacționa.

Emoțiile sunt efemere și se schimbă în fiecare secundă. Dacă observi că o emoție negativă te domină, vizualizeaz-o ca

și cum ar fi un călător venit în vizită la un ceai, dar care apoi își continuă drumul.

Vizita va fi mai lungă sau mai scurtă, dar la un moment dat călătorul va pleca.

După o noapte cu ploaie torențială, imaginează-ți că pe traseul pe care vrei să-l parcurgi pentru a ajunge pe un vârf de munte a căzut un bolovan.

O opțiune este să renunți și să te întorci acasă. Dar, de asemenea, este posibil să descoperi o potecă nouă pe munte. Seneca a spus-o deja: „Greutățile fortifică mintea la fel cum munca fortifică corpul".

Cu viața se întâmplă același lucru.
Cad pietre neîncetat.
Obstacolele sunt inevitabile.

Dacă încerci să controlezi căderea pietrelor,
te vei simți frustrat.

Dacă stai pe loc de fiecare dată când cade una,
te vei simți trist.
Dacă te întorci în punctul de plecare, nedorind să înfrunți
obstacolele din drumul tău,
Te vei simți nefericit.

Totuși, dacă, de fiecare dată când întâlnești un obstacol îl vezi ca
pe o oportunitate,
Vei învăța și vei deveni mai puternic.
Dacă-ți asculți emoțiile înainte să reacționezi când ceva nu merge
bine,
Soluțiile tale vor fi mai eficiente.

Dacă mergi înainte, indiferent ce s-ar întâmpla,
Vei evolua ca ființă umană.

Obstacolele sunt un indiciu că ne aflăm pe drumul cel bun. Doar cine nu pornește la drum nu se va împiedica niciodată de

o piatră. Fiecare încercare pe care o depășești, fiecare obstacol pe care-l lași în urmă te va face mai puternic.

Pentru a trece peste dificultățile pe care le întâlnim de-a lungul anilor, ne ajută trei reguli simple, sintetizate astfel din filozofia stoică și *ganbatte*:

1. Observă ceea ce se întâmplă și ascultă-ți inima în fiecare clipă.
   Misiunea ta este să fii mai conștient de ceea ce simți și să nu îngădui emoțiilor negative să preia controlul deciziilor tale.
2. Dacă se ivește în drumul tău o nenorocire sau un obstacol, *ganbatte*!
   Misiunea ta este să nu rămâi blocat în fața greutăților, ci să mergi mereu tot înainte, indiferent ce s-ar întâmpla.
3. Nu-ți face griji pentru ceea ce nu poți controla.
   Dacă este o problemă pe care o poți controla, *ganbatte*! Preia frâiele și rezolv-o. Dacă, dimpotrivă, nu depinde de tine, nu-ți mai face griji pentru ea.

Dovadă că această atitudine înțeleaptă este universală sunt citatele care au ajuns până la noi de la cugetătorii școlii stoice, de la Confucius și Buddha, mari înțelepți separați de spațiu și timp, dar atât de uniți prin modul lor de a gândi:

> Există doar un drum spre fericire,
> Acela de a nu-ți mai face griji pentru lucrurile
> Pe care nu le poți controla.
>
> —Epictet

> Viața ta o creezi prin gândurile tale.
> Ești ceea ce gândești.
>
> —Confucius

Ai putere asupra minții tale, nu asupra evenimentelor externe. Conștientizează asta și vei găsi puterea.

—Marcus Aurelius

Tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit. Dacă un om vorbește sau se poartă cu viclenie, va fi urmărit de suferință. Dacă o face cu gândul curat, fericirea îl va urma ca o umbră care nu-l părăsește niciodată.

—Buddha

33. Dușmanul îți este cel mai bun prieten

Manga *Ashita no Joe* („Joe cel de mâine"), publicată în douăzeci de volume între anii 1968 și 1973, este una dintre operele cele mai influente ale culturii populare japoneze.

Povestea începe în momentul când Joe fuge de la un orfelinat de la periferia orașului Tokyo și ajunge să fie implicat într-o încăierare pe stradă cu un om beat. La finalul confruntării, impresionat de abilitățile de luptă ale lui Joe, chefliul se prezintă ca fiind un fost boxer, pe nume Danpei, și se oferă să-l antreneze.

Această primă întâlnire, în care un rival se transformă în prieten, pune bazele poveștii care continuă.

Joe ajunge să fie antrenat de Danpei și începe o carieră de boxer profesionist. Pe măsură ce povestea avansează, rivalii cu care Joe trebuie să se înfrunte sunt din ce în ce mai puternici, ceea ce îl face să evolueze odată cu ei. Cu toate că le este inferior în multe privințe adversarilor săi, nu se dă bătut niciodată, indiferent ce-ar fi.

În ultima luptă a lui Joe cu Mendoza, în finala campionatului mondial de box, toți vechii lui rivali asistă ca spectatori. Nu mai sunt inamici, acum sunt prietenii lui care vin să-l încurajeze și să-l vadă luptând.

După o luptă dură cu Mendoza, în care este lovit până la limita suportabilității, în vinieta finală a acestei *manga* legendare, Joe se așază istovit pe bancă în colțul ringului. Are capul plecat și ochii închiși, dar pe buzele sale se conturează un surâs misterios.

Joe moare pe banca lui, fără a se da bătut, și cu un zâmbet pe buze.

Ashita no Joe ne-a învățat să afișăm un surâs chiar și în împrejurările cele mai grele, să nu renunțăm niciodată la luptă și să ne transformăm inamicii în prieteni.

A inițiat o tendință care s-a perpetuat și în seriile ulterioare, precum *Dragon Ball* sau *Naruto*.

Goku, protagonistul din *Dragon Ball*, se înfruntă și el cu inamici tot mai puternici care-l întrec în multe privințe, dar nu se dă bătut niciodată. Își admiră atât prietenii, cât și inamicii, și are întotdeauna cuvinte de recunoștință pentru toți. Simte compasiune pentru cei răi, chiar și când aceștia i-au omorât prietenii. Asta face ca, pe măsură ce avansează povestea, aproape toți dușmanii lui să-i devină prieteni.

La fel ca Joe, Goku zâmbește, chiar și în situații de viață sau de moarte. Buna lui dispoziție le transformă pe celelalte personaje așa cum o face cu cititorul *manga* sau spectatorul *anime*.

Aceste povești *anime* și *manga* au conturat pe parcursul ultimilor 50 de ani un *zeitgest* („spirit și mod de a gândi") al mai multor generații de japonezi, precum și al fanilor acestor genuri din întreaga lume.

Principiile lui se pot rezuma astfel:

- Nu renunța niciodată.
- Evoluează permanent ca persoană, atât în întrecerile câștigate, cât și în cele pierdute.
- Învață de la inamicii sau rivalii tăi și consideră-i în final prieteni, pentru că sunt ca niște profesori pentru tine.
- Zâmbește și afișează bună dispoziție în orice împrejurare.

După evenimentele asociate cutremurului şi valului tsunami din 2011, Akira Toryiama, autorul *Dragon Ball*, a realizat un desen special cu Goku şi Arale (protagoniştii celor mai populare două creaţii ale sale), cu următorul mesaj de încurajare:

Tuturor victimelor dezastrului,
Sunt momente foarte grele,
Dar, cumva,
Faceţi tot cel puteţi ca să nu renunţaţi,
ganbatte kudasai[1]*!*

1. *Kudasai* înseamnă „te rog" şi se foloseşte mult împreună cu *ganbatte*. Traducerea expresiei *ganbatte kudasai* ar fi: „Străduieşte-te, te rog".

34. Ceea ce nu se vede, dar se simte

Primul lucru pe care-l observă călătorul japonez care ajunge în Europa sunt fațadele impunătoare ale clădirilor istorice din centrul orașului. Acestea sunt concepute ca să impresioneze.

În Japonia, dimpotrivă, fațadele sunt sobre și minimaliste. Se acordă mult mai multă importanță interioarelor și, în special, altor părți care se văd mai puțin, cum ar fi fațada interioară sau grădina interioară, care pot fi apreciate doar de chiriași sau musafiri.

De ce să cheltui energie și efort pentru a înfrumuseța ceva pe care abia dacă-l vede cineva? Pentru mulți occidentali, acest lucru ar putea fi considerat un consum inutil de resurse, dar, pentru noi, este o formă de *ganbatte*, de a ne strădui să ne îngrijim până și de cel mai mic detaliu, chiar și atunci când aproape nimeni nu-l va vedea.

Când mă plimb pe străzile din Kyoto, fațadele caselor tradiționale *machiya* sunt austere și neostentative. Atât porțile, cât și ferestrele sunt ascunse de jaluzele-rulouri de bambus, ca și cum i-ar spune trecătorului: „Acest loc este privat".

Totuși, în același timp, simt o infinită curiozitate pentru felul în care sunt acele case în interior. O aură de mister le înconjoară.

Fațadele sunt simple, dar emană o dragoste pentru detalii care creează frumusețe subtilă în jurul lor.

Chiar dacă un lucru nu se vede, el se simte.

Akira Kurosawa, căruia îi voi dedica un întreg capitol în continuare, înțelegea foarte bine acest lucru. Pentru filmul *Akahige* (*Barbă Roșie*), a recreat o întreagă clinică rurală, chiar dacă în cele din urmă a folosit doar o parte din dotările ei. A cerut să fie umplute sertare și dulapuri cu medicamente și ustensile medicale, cu toate că nu au fost deschise niciodată în timpul filmărilor.

Kurosawa credea că un sertar plin cu seringi are capacitatea de a-i face pe actori să se simtă și să se poarte diferit, și, în consecință, spectatorii filmului să observe și ei asta.

Adesea, când terminăm o treabă, ne este lene să continuăm cu detaliile care nu se vor vedea niciodată, dar noi, oamenii, putem să intuim dacă ceva s-a făcut cu efort sau nu. Așa că nu face rabat de la detalii.

Dacă aștepți o vizită, nu face curățenie doar în camera invitaților, fă în toată casa. Dacă scrii o carte, nu contează doar primul capitol. Dacă te îmbraci pentru o întâlnire, totul – chiar și lenjeria intimă – este important.

Tu vei simți acest lucru și, în mod misterios, la fel și cei care se află în jurul tău.

35. Țărușul și alergătorul

Până la Olimpiada din 1968, exista în atletism așa-numita „barieră a celor 10 secunde": credința că e imposibil să alergi 100 metri plat într-un timp mai mic de 10 secunde.

Acest „imposibil" a fost aruncat în aer de americanul Jim Hines, care la acele jocuri avea să înregistreze un timp de 9,94 secunde, spre uimirea întregii lumi.

După ce a stabilit acest record, pentru atleții alergători a căzut o barieră psihologică, astfel că, în 1977, un alt atlet, Silvio Leonard, a coborât sub 10 secunde. Începând din acel moment, ca și cum s-ar fi constatat că reușita lui Jim Hines nu era unică și supraomenească, tot mai mulți atleți au reușit să dărâme așa-numita „barieră a celor 10 secunde". Doar în 1983, pe 14 mai, Carl Lewis avea să înregistreze 9,97 secunde, iar pe data de 3 iulie, Calvin Smith a coborât la 9,93 secunde, chiar el depășind din nou recordul o lună mai târziu.

Cum se explică faptul că un lucru pe care nimeni nu-l reușise niciodată a devenit dintr-odată un reper normal la campionatele mondiale de atletism și la Olimpiade?

Se antrenau acești atleți mai mult decât cei care totalizau 10 secunde și câteva sutimi?

Fără îndoială că nu. Efortul era același, dar ceea ce a învins Jim Hines a fost bariera mentală că nu se poate reuși acel lucru. Când el a demonstrat că se poate, iar cubanezul Silvio Leonard a confirmat că nu fusese un miracol, ceilalți alergători și-au permis să coboare sub 10 secunde.

În înțeleptele lui *Meditații*, împăratul și filozoful roman Marcus Aurelius explica acest lucru în epoca lui astfel:

„Dacă ceva pare greu de realizat pentru tine, să nu socotești că este cu neputință oricărui om; dar dacă ceva este posibil omului în general și potrivit naturii sale, consideră că acest lucru poate fi înțeles și făcut și de către tine“*.

Prin urmare, pe lângă efortul constant pe care-l impune depășirea unui rezultat, este nevoie și de credința că acel lucru se poate realiza. Prima barieră și cea mai importantă se află în minte.

Legat de acest lucru, există o poveste a medicului argentinian Jorge Bucay despre un elefant enorm de la circ care, după ce-și etala la fiecare spectacol puterea ieșită din comun, stătea din nou cuminte, legat de un lanț atașat la un mic țăruș înfipt în pământ.

Era doar o mică bucată de lemn îngropată câțiva centimetri în pământ, și era evident că acel animal uriaș ar fi putut să smulgă țărușul fără nici un efort și să fugă de o viață atât de supusă.

Atunci de ce nu o făcea?

Răspunsul este că fusese legat de acel țăruș încă de mic, când încercase de mai multe ori să-l smulgă, fără succes. După toate acele încercări nereușite, a sosit ziua în care s-a resemnat că acela este destinul lui și a acceptat că NU POATE.

---

* Epictet, Marcus Aurelius, *Manualul. Către sine*, Cartea a VI-a, trad. de M. Peucescu și D. Burtea, Biblioteca pentru toți, București, Minerva, 1977, p. 141 (n. red.)

Cu timpul, elefantul a crescut, multiplicându-şi greutatea şi puterea de zece ori, dar, fiind legat de vechea lui credinţă că nu poate, nu a mai încercat. Acum ar fi putut să reuşească fără probleme, dar nu ştia.

Câţi ţăruşi nu menţinem în viaţa noastră pentru că trăim în continuare cu convingerea veche şi perimată că NU PUTEM? Care este bariera ta psihologică a celor 10 secunde? Îndrăzneşti să o dărâmi odată pentru totdeauna?

36. Echipa Hoyt

Când vorbim despre efort susținut în timp, nu putem să excludem dragostea. Există o istorie personală pe care am aflat-o în urmă cu mai mulți ani, și pe care vreau să o împărtășesc pentru extraordinara valoare de omenie și depășire a condiției pe care o conține.

Protagonistul ei este Dick Hoyt, un fost militar american a cărui viață s-a schimbat radical în anul 1962, odată cu venirea pe lume a fiului lui, Rick. Născut cu paralizie cerebrală, copilul nu putea să vorbească, să meargă, și nici măcar să-și miște mâinile și brațele pentru a se exprima.

La vârsta de 12 ani a început să comunice printr-un program informatic care traduce mișcările de cap în cuvinte și apoi în fraze. Primele cuvinte pe care le-a spus prin acest mijloc au fost: „Haide, Bruins!“, pentru a încuraja echipa locală de hochei.

Asta i-a făcut pe părinții lui să creadă că băiatul este interesat de sport, așa că au hotărât să nu ia în considerare opinia medicilor potrivit căreia Rick era condamnat să trăiască în stare vegetativă.

Și atunci a început aventura.

Dick Hoyt a hotărât să facă echipă cu fiul său și să participe la maratoanele și triatlonurile cele mai dificile din țară. În acest scop, avea să-l transporte pe Rick într-un cărucior, ca pe un bebeluș.

„Echipa Hoyt" a devenit celebră când Dick și Rick au efectuat prima lor cursă în anul 1977. Publicul și participanții erau uimiți de acel tată care-și ducea fiul de aproape șaptezeci de kilograme într-un scaun atașat la bicicletă, apoi într-o barcă pe care o trăgea în timp ce înota și, în cele din urmă, într-un scaun cu rotile pe care-l împingea la probele de maraton.

Au participat împreună la peste o mie de competiții, care au inclus aproximativ 250 de triatlonuri, cu 6 probe *ironman*, ceea ce reprezintă: 44 de kilometri de maraton + 180 de kilometri cu bicicleta + 4 kilometri înot. Toate acestea fără oprire, cu greutatea unui fiu care creștea adăugată la restul echipamentului, și obținând în plus niște timpi mai mult decât remarcabili.

Cum reușea Dick Hoyt să ducă la capăt împreună cu Rick aceste probe supraomenești?

Singura explicație posibilă este că-l impulsiona forța iubirii.

Dick voia să-i transmită fiului său că nu există nimic imposibil, iar mesajul nu a fost trimis în zadar. Rick a reușit să ia bacalaureatul și chiar și-a dat licența în Educație Specială la Universitatea din Boston. A reușit să ducă o viață autonomă în propriul său apartament, cu o slujbă la Boston College.

Acest exemplu extrem de supraefort ne arată că există limite care depășesc orice imaginație. După cum spunea Platon, nu există om care să nu se poată transforma în erou cu ajutorul dragostei.

37. Mentalitate de maratonist

În anul 490 î.Hr., Filipide a străbătut distanța de 42 de kilometri care despărțea Maraton de Atena, pentru a anunța vestea înfrângerii perșilor. Când a ajuns, a murit de epuizare. Aceasta este originea uneia dintre cele mai exigente probe sportive care există, pentru care este necesar atât un serios antrenament fizic, cât și unul mental.

Pentru a atinge un obiectiv pe termen lung, nu vom analiza diverșii pași ai exigentului antrenament fizic al alergătorului de maraton, la care zilele de încărcătură progresivă de efort și de odihnă sunt măsurate cu precizie, ci ne vom apleca asupra părții mai puțin vizibile a competițiilor: pregătirea mentală a atleților.

Cunoașterea acestor etape emoționale ne poate ajuta să ajungem la țintă în cadrul proiectului nostru.

Potrivit lui Tomás Vich, în cartea sa *Qué pasa por la cabeza del corredor de maratón* (*Ce-i trece prin minte alergătorului de maraton*, 2002), pe parcursul unui maraton se succedă o serie de faze asociate oboselii și gândirii:

Fază	Kilometrul	Descriere
Euforie	0–6	Gânduri pozitive înaintea cursei. Bucurie
Conversație	6–16	Conversație cu colegii. Accelerarea pasului
Tranziție	16–24	Etapa neutră
Latentă	24–32	Începe provocarea: oboseală, neliniște, suferință fizică și mentală.
Suferință	32–42	Agonie și anxietate. Epuizare mentală
Extaz	Ultimii metri	Entuziasm la vederea finișului.

Există diverse tehnici pe care le aplică alergătorii pentru a-și îmbunătăți forța mentală și care se pot exersa și pune în practică.

De exemplu, unii alergători își opresc gândurile, își dau instrucțiuni sieși sau își îndreaptă atenția spre altceva, căci mintea poate fi un obstacol foarte dificil, ori un mare aliat pe care te poți baza.

Autorii W. Morgan și M. Pollock, în studiul lor din 1977, *Psychologic characterization of the elite distance runner*, distingeau între strategii:

- *asociative:* alergătorul își concentrează toată atenția asupra cursei, poartă dialoguri cu sine și are gânduri legate de propriile senzații sau de alte aspecte ale maratonului. În acest caz, alergătorul este foarte atent la respirație, la bătăile inimii sau la musculatură.
- *disociative:* deconectarea intenționată a minții de la cursă, concentrându-și atenția pe stimuli externi cum ar fi muzica sau peisajul. Ignorarea avertismentelor pe care le trimite corpul are ca scop să nu țină seama de oboseală sau indispoziție.

Totuși, acesta nu este decât vârful aisbergului strategiilor pe care antrenorii încearcă să le ofere alergătorilor.

Antrenamentul psihologic dispune de multe alte instrumente pentru dezvoltarea capacității atleților și pe care le putem utiliza în afara contextului competiției, în fața unui obiectiv foarte ambițios.

Să vedem câteva dintre ele:

- *instrucțiuni pentru sine.* Când ești singur în cursă, vorbești cu tine însuți în termeni pozitivi și ești propriul ghid în depășirea dificultăților.
- *marcarea unor obiective pe termen scurt și lung.* Pe termen lung, împărțirea obiectivelor în unele mai mici și mai ușor de asumat te apropie pe zi ce trece de obiectivul final.
- *relaxare fizică și mentală.* Aceasta permite controlarea nivelurilor de activare și diminuare a anxietății atunci când aceasta apare.
- *vizualizare.* Recrearea unor imagini în minte, atât cu greutățile care se vor succeda, cât și cu modul în care vor fi înfruntate, precum și cu obiectivul final, constituie un bun mecanism pentru a le depăși atunci când acestea se vor ivi.
- *tehnici de concentrare.* Constau în cunoașterea stimulilor care sunt importanți și a celor care trebuie ignorați, precum și diferențierea între ei, pentru a nu permite ca cei din urmă să ne îndepărteze de obiectivul final.

Aceste strategii ajută la optimizarea efortului și în același timp ne înzestrează cu încredere, ținându-ne departe de tot ce ne-ar afecta negativ concentrarea.

La ce maraton – indiferent din ce categorie ar fi – îți propui să alergi în viitorul apropiat?

38. Renunță la cea de-a doua săgeată

Ca toată lumea, am și eu momente în care mă cuprinde lipsa de chef sau nehotărârea, dar încerc să recunosc repede acest sentiment, de îndată ce îmi încolțește în minte.

Atunci îmi amintesc cuvintele rostite în secolul al XIV-lea de călugărul Yoshida Kenkō pentru a evita apatia:

> Un om care învăța să tragă cu arcul s-a prezentat în fața țintei cu două săgeți în mână. Maestrul lui i-a spus însă:
>
> „Un învățăcel nu trebuie să aibă niciodată o a doua săgeată, căci, atât timp cât se bazează pe ea, va fi neglijent cu prima".

O cugetare minunată!

Cât timp subconștientul nostru știe că avem o a doua săgeată în tolbă, vom acționa cu mai puțină băgare de seamă și dedicare, și mai mult ca sigur vom greși la prima încercare.

Dacă știm că avem o a doua sau o a treia opțiune în caz că lucrurile se schimbă, vom avea tendința să lăsăm garda jos. Subconștientul nostru ne va sabota, ne va face să acordăm mai puțină atenție, iar probabilitățile de a eșua la prima încercare vor fi mai mari.

Mulți antreprenori care au avut succes știau că, dacă nu făceau treaba bine din prima, aveau să dea faliment. De aceea,

investeau o asemenea energie în munca lor, zi de zi, încât probabilitatea ca totul să reușească era foarte mare.

Cu experiența dobândirii primului succes, ar trebui să fie ușor să-l repetăm. Dar nu este deloc așa. Chiar dacă pare o contradicție, este mult mai dificil să găsești antreprenori în serie (*serial entrepreneur*): persoane care să aibă succes și a doua sau a treia oară.

De ce? În cazul companiilor, probabil au capital de rezervă, o a doua săgeată, iar asta le determină să se relaxeze.

De fiecare dată când poți, înfruntă noi provocări cu o singură săgeată.

Poți să aplici acest principiu în sport, în afaceri, ca să urmezi o dietă sau chiar și în dragoste. Dacă ai mai mult de o săgeată, păstrează-le deoparte. Încearcă să vizualizezi zilele ca și cum ai începe fiecare dimineață de la zero, având la dispoziție o singură tragere cu arcul.

39. Lungul drum al iubirii

În jurul anului 2000, sociologul evreu Zygmunt Bauman a început să vorbească despre *iubirea fluidă*, în contrast cu relațiile solide ale strămoșilor noștri. Așa cum în generațiile anterioare se păstra un loc de muncă pentru toată viața, și căsniciile erau pe atunci eterne.

În modernitatea fluidă, în schimb, relațiile se folosesc, și apoi se aruncă. Toleranța la frustrare este aproape egală cu zero și, la orice mic conflict, marele bazar al platformelor online de contacte ne oferă instantaneu un înlocuitor pentru partener.

Acest gen de iubire, care nu necesită nici un fel de efort, este contrariul filozofiei acestei cărți. Iar ca să învățăm secretele iubirii solide, merită să-i cunoaștem pe nord-americanii Zelmyra și Herbert Fisher, care au fost căsătoriți timp de 86 de ani și 290 de zile, până la moartea lui în 2011.

Cu un an mai devreme, și-au împărtășit secretele care i-au făcut câștigători la maratonul iubirii, după ce au trecut împreună prin Marea Criză Economică din 1929, al Doilea Război Mondial, războaiele din Coreea și Vietnam și multe alte evenimente. În timpul căsniciei lor s-au succedat 15 președinți nord-americani.

După ce au primit premiul Cărții Recordurilor pentru cuplul cel mai longeviv, în 2010 au răspuns la întrebările celor care îi urmăreau pe Twitter. Iată patru dintre ele:

Cum ați știut că ați găsit partenerul potrivit?
Am crescut împreună și eram cei mai buni prieteni încă dinainte de a ne căsători. Un prieten îl ai toată viața; căsnicia noastră a durat o viață întreagă.

Ați face ceva diferit după 80 de ani de căsnicie?
Nu am schimba nimic. Nu există secret în căsnicia noastră, am făcut ceea ce era necesar pentru fiecare din noi și pentru familia noastră.

Care a fost cea mai bună recomandare de cuplu pe care ați primit-o?
Respectați-vă, ajutați-vă și comunicați între voi. Fiți onești, fideli și sinceri. Iubiți-vă din toată inima.

Cum ați reușit să evoluați ca indivizi și să rămâneți împreună?
Am sădit semințele și apoi am adunat roadele ca să ne bucurăm împreună. Suntem indivizi, dar realizăm mai multe lucruri când suntem împreună.

40. Cele zece legi *ganbatte* pentru iubirea durabilă

1. ALEGE BINE ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT

Multe cupluri nu rezistă în timp pentru că, încă de la început, sunt rod al grabei.

Caracterele incompatibile se vor dezvălui treptat în timp, așa că merită să reflectăm, înainte să ne luăm un angajament, dacă vom putea să întreprindem un drum împreună.

2 IUBEȘTE CU KAIZEN

Este mai indicat un mic efort zilnic și susținut, decât mari demonstrații de dragoste urmate de tăceri îndelungate.

O relație este un maraton în care trebuie să ne cântărim puterile și să fim disciplinați pentru ca acestea să nu cedeze.

3. NU FII SIGUR DE VICTORIE

Este o greșeală frecventă să crezi că partenerul a fost cucerit și nu mai sunt necesare ulterior alte eforturi.

Când devii comod și nu mai faci mici gesturi pline de atenție, ai pornit-o pe drumul sigur care duce la slăbirea

relației. În bătălia dragostei nu există victorie definitivă, bătălia trebuie câștigată în fiecare zi.

4. AI GRIJĂ LA LIMBAJ

Multe certuri sentimentale încep dintr-un nimic și iau amploare, ca un balon care în cele din urmă se sparge.

Mare parte din vină o au folosirea reproșurilor, învinuirea celuilalt, care nu aduc decât justificări și o atitudine defensivă.

5. NU UITA CE V-A UNIT

Un cuplu este o carte deschisă care se scrie zi de zi, pagină cu pagină, dar nu trebuie să uităm primele capitole, în care s-a aprins flacăra ce v-a luminat drumul.

Dacă aveți mereu în minte ce anume v-a făcut să vă îndrăgostiți, veți reaprinde focul iubirii și-l veți întreține.

6. ACCEPTĂ-I DEFECTELE

Dragostea durabilă își are rădăcinile în *Wabi Sabi*, frumusețea imperfecțiunii, care nu înseamnă conformism, ci conștiința faptului că toți oamenii sunt un suflet în permanentă dezvoltare, un *work in progress*. Plecând de la această idee, putem să evoluăm împreună.

7. FACEȚI NOI PLANURI

Orizontul cuplului se hrănește din proiecte comune.

Dincolo de cotidian, este nevoie să construim împreună noi visuri care să ne lumineze zilele întunecate.

Siguranța că avansăm împreună într-o direcție dă aripi iubirii.

8. RESPECTĂ-I GRĂDINA SECRETĂ

Orice relație are nevoie de un loc comun pentru confluență și de un spațiu privat în care fiecare să-și poată dezvolta interesele și să se poată regăsi. Armonizarea în mod echilibrat a acestor două dimensiuni constituie un mare secret pentru durabilitatea relației.

9. ADMIRĂ-I REUȘITELE

Iubirea și admirația merg mână în mână. Fără privirea apreciativă, relația se erodează. Cuplurile în care una din părți se simte invizibilă se destramă iremediabil.

Trebuie să fii cel mai mare sprijin pentru persoana pe care o iubești.

10. RÂDEȚI ÎMPREUNĂ

Orice poveste de cuplu, mai ales dacă se prelungește în timp, trece prin momente de dificultăți și criză.

O perspectivă pesimistă, luarea prea în serios a ceea ce se petrece, va face ca proiectul să deraieze la cea mai mică surpare de teren.

După cum spunea un bătrân actor: „Tragedie + timp = comedie“.

41. Akira Kurosawa: totul pentru perfecțiune

Regizorul Akira Kurosawa a fost o adevărată legendă în lumea cinematografiei, într-o epocă în care efectele speciale depindeau de inventivitatea regizorului. Nu existau efecte digitale, așa că autorul clasicelor filme *Cei șapte samurai* sau *Dersu Uzala* și-a cultivat un stil îngrijit, precis, aproape bolnăvicios, în care se remarcă idei uneori insolite.

„Destinul este cel care amestecă cărțile, iar noi ne jucăm cu ele", spunea Arthur Schopenhauer. Activitatea acestui creator de lumi ne arată că efortul și imaginația pot substitui mijloacele care ne lipsesc într-un anumit moment al vieții noastre.

Kurosawa se străduia ca fiecare scenă să fie perfectă, iar pentru a face ca interpretarea actorilor să fie cât mai bună, utiliza teleobiectivul la camera video. Astfel, putea amplasa camera foarte departe, pentru că el credea că actorii aveau prestații mai bune dacă nu vedeau obiectivul cu care erau filmați.

...O opțiune care ar fi scandalizat nu doar un regizor!

În cazul lui, căutarea perfecțiunii ajungea la un asemenea nivel, încât le înmâna actorilor vestimentația din film cu câteva săptămâni înainte de a începe filmarea, ca să se obișnuiască cu ea, iar mișcările lor să devină firești. Trebuie să amintim că în

multe dintre filmele sale acțiunea are loc în Japonia feudală, ceea ce făcea ca aceste haine să nu fie tocmai comode...

În filmele sale vremea juca un rol important: ploaia, ceața, zăpada, căldura... Aceste fenomene interacționau cu actorii și învăluiau fiecare scenă, iar ecranul trebuia să transmită acest lucru spectatorilor.

În acest scop, în procesul de editare a filmului *Rashōmon*, lansat în anul 1950, Kurosawa a ajuns să picteze ploaia cu negru, pentru a se evidenția pe fondul gri.

Aceasta nu a fost o excepție în filmografia lui. Pentru a obține rezultatul așteptat, nu făcea rabat de la cheltuieli, ceea ce reprezenta o adevărată teroare pentru producători. A cerut să fie construit un castel în filmul *Ran*, din 1985, doar pentru a-i da foc într-o scenă; a inversat prin mijloace mecanice cursul unui pârâu, ca să se vadă mai frumos. Cu cinci ani înainte, pentru filmul *Kagemusha*, a angajat 5.000 de figuranți ca să apară în scena bătăliei finale, care a durat doar 3 minute. De fapt, în timpul acestui film a epuizat toate resursele firmei producătoare, motiv pentru care George Lucas și Francis Ford Coppola au intervenit în favoarea lui la 20th Century Fox pentru a asigura capitalul, în schimbul dobândirii drepturilor de distribuție la nivel internațional. Din acest motiv, apar în generic ca producători.

Rezultatul acestei minuțiozități extreme sunt creații care au fost înscrise cu litere de aur în istoria cinematografiei.

Probabil că doar cinefilii cu bun gust se mai uită astăzi la filmele sale, însă ceea ce el a creat transcende lumea cinematografiei. Dovadă a acestui fapt este omagiul pe care i l-au adus creatorii jocului video *Ghost of Tsushima* – a cărui acțiune se desfășoară în Japonia feudală – unde, pe lângă utilizarea deosebită a unghiurilor camerei video specifică acestui maestru al cinematografiei, precum și importanța enormă acordată peisajului, există posibilitatea de a trece jocul în modul alb-negru,

denumit „modul Kurosawa". Aceasta îl face pe jucător să aibă impresia că se află într-un film al celui mai cunoscut regizor pe plan internațional din țara noastră.

Acest artist fără limite este un exemplu clar că un om care rămâne fidel ideilor sale, în pofida efortului pe care-l implică implementarea lor, obține în cele din urmă rezultate extraordinare. Îmi place să mă gândesc la asta de fiecare dată când mă confrunt cu o sarcină prea îndelungată sau prea complexă. În aceste cazuri mă întreb: ce ar fi făcut Kurosawa?

42. Vârful muntelui Fuji

Există provocări în imaginarul colectiv al tuturor japonezilor, iar una dintre ele este urcușul spre coroana acoperită de zăpadă a țării noastre.

Pe lângă caracterul sacru al muntelui, cu mulțimea de sanctuare risipite pe versanții lui, vârful acestuia este punctul cel mai înalt din țară: 3.776 de metri. Permanent acoperit de zăpadă și venerat ca un simbol religios, mai devreme sau mai târziu în viață îți propui să-i încoronezi vârful.

Eu am realizat acest lucru înainte să trec pragul vârstei de 30 de ani și nu am nici o intenție să repet această vitejie, căci, după cum afirmă o zicală din țara noastră: „Cine nu a urcat niciodată pe Fuji este nesăbuit, cine urcă a doua oară este și mai și".

Lăsând deoparte oboseala drumeției pe versant în sus preț de câteva ore, adevărul este că 300.000 de oameni întreprind această aventură în fiecare an. Sezonul de escaladare cuprinde lunile iulie, august și câteva zile din septembrie, când vremea este plăcută și sunt deschise refugiile și transportul public. De fapt, pe munte ajung să se formeze adevărate caravane de excursioniști, încât nici măcar nu este nevoie să angajezi un ghid, căci în sezonul de escaladare este imposibil să vezi oameni

singuri urcând și coborând pe diverse rute (mai ales în săptămâna Festivalului Obonului, când muncitorii se bucură de vacanță).

Traseul de urcare pe muntele Fuji constă în patru rute, cu zece popasuri pe fiecare dintre ele, dar majoritatea excursioniștilor își încep de regulă urcușul pornind de la al cincilea. Până acolo, drumurile sunt asfaltate și au acces mașinile și autobuzele.

Dacă-ți propui vreodată să urci până în vârf, poți să alegi una dintre aceste patru rute:

- *Ruta Yoshida (Fuji Subaru)*. Aflată la o altitudine de 2.300 de metri, este traseul cel mai popular și cu cele mai multe legături pentru oamenii care vin din Tokyo sau din zona celor Cinci Lacuri ale muntelui Fuji.
- *Ruta Fujinomiya*. Aflată la altitudinea de 2.400 de metri, este stația cea mai apropiată de culmea muntelui Fuji și una dintre rutele cele mai cunoscute de japonezi. Este popasul cel mai înalt și, prin urmare, cu ruta cea mai scurtă, dar este aglomerat de obicei, pentru că nu dispune de drumuri separate pentru urcare și coborâre.
- *Ruta Subashiri*. Aflată la o înălțime de 1.950 de metri, este un popas nu foarte mare și nici la fel de bine dotat ca cele precedente. Caracteristic pentru această rută este faptul că înaintează prin pădure până când se unește cu *Yoshida* la a opta stație.
- *Ruta Gotemba*. Aflată la 1.400 de metri altitudine, este cea mai joasă și cu un teren mai dificil de urcat, astfel că este ruta cel mai puțin circulată.

Pornind pe aceste rute, ascensiunea până în vârf durează de regulă între 4 și 10 ore, în funcție de drumul ales și de condiția fizică a excursionistului. La coborâre, durata oscilează între 2 și 6 ore. Dar asta nu ocupă toată ziua, deoarece sus pot fi efectuate diverse activități.

Pe lângă vizitarea sanctuarelor de pe culme, există o tradiție denumită *Ohachi Meguri* de a străbate craterul vulcanic al muntelui (durează în jur de o oră) care oferă o panoramă clară a întregului munte, precum și observarea celui mai înalt punct din Japonia: stația meteorologică de pe culme.

De câteva secole, Fuji este unul dintre simbolurile Japoniei, iar dovadă a acestui lucru sunt diversele serii de *ukiyo-e*, caracteristicile stampe pictoriale japoneze, având ca protagonist uriașul vulcan adormit. Dintre toate, cea mai cunoscută este, fără îndoială, cea realizată de Katsushika Hokusai, despre care am vorbit deja, din 1831–1833. Este compusă din 36 de gravuri tipărite originale (plus 10 suplimentare). În toate acestea apare muntele Fuji în prim-plan sau în plan secund, printre peisaje și scene cotidiene.

Cea mai faimoasă dintre toate aceste gravuri este, din nou, *Marele val de la Kanagawa*, în care, pe lângă vâslașii care se străduiesc să nu naufragieze, se zărește pe fundal muntele Fuji, aproape confundat cu valurile mării.

43. Reinventarea roții

„Reinventarea roții“ este o zicală occidentală care a apărut în anii ’70 în lumea afacerilor. Se folosește de regulă cu o conotație negativă, pentru a spune că reinventarea oricărui lucru deja existent este o pierdere de vreme.

Nu pot să fiu de acord, căci reinventarea, fie că este vorba de niște roți sau de sinele nostru, este lucrul cel mai valoros pe care-l putem face. Oare mașinile utilizează astăzi aceleași roți folosite de căruțele primitive din preistorie?

Voi da un exemplu al celui mai mare reinventator de roți din istorie.

Soichiro Honda a început să fabrice inele cu piston pentru motoare în anul 1937. Primele lui încercări au fost zadarnice, Toyota nu le-a acceptat pentru că nu treceau controalele de calitate. Dar Honda nu s-a dat bătut și a continuat să perfecționeze și să „reinventeze“ inelele cu piston (ceva ce mulți alți fabricanți știau deja să facă). În 1941 Toyota le-a acceptat în cele din urmă, și au semnat un contract care l-a ajutat pe Honda să-și extindă afacerea cu mai multe fabrici. Dar a avut mult ghinion, căci, în 1944, un bombardament al Statelor Unite ale Americii i-a distrus fabricile de producție. Soichiro nu s-a dat

bătut. Doi ani mai târziu, în 1946, a înființat Honda și s-a apucat de treabă pentru a reinventa motocicleta. În 1948 a început să producă în masă primul model de motocicletă Honda.

La scurt timp, în 1950, l-a cunoscut pe Kenji Suzuki – a nu se confunda cu alt mare fabricant de motociclete, sau cu vreun descendent din neamul meu –, pe care l-a încurajat să înființeze o companie de roți. Kenji a fondat Enkei și a început să aprovizioneze fabricile Honda. Astăzi, Enkei este una dintre firmele de jante din aliaj cele mai mari din lume și mulți consideră că fabrică cele mai bune roți existente pe piață.

În anii '60, Honda a înregistrat un succes atât de mare, încât a depășit la vânzarea de motociclete firme ca Triumph sau Harley Davidson, considerate până în acel moment de neîntrecut.

Nu i-a luat mult până la o nouă invenție. În 1963, Honda a scos la vânzare prima lui mașină. Nu era mare lucru, dar a constituit un bun punct de plecare. Douăzeci de ani mai târziu, Honda Motors s-a afirmat ca unul dintre cei mai mari fabricanți de automobile din lume.

De la industria auto, Honda a trecut la robotică: în 1986 a fabricat un robot humanoid cu numele E0. A fost începutul dezvoltării viitorului Asimo, unul dintre primii roboți din istorie capabili să meargă în poziție bipedă.

Odată cu intrarea în noul secol, în 2003 a lansat prima aeronavă. Acum, în 2020, Honda, prin intermediul filialei HondaJet, fabrică și vinde avionul HA-420 HondaJet, unul dintre modelele cele mai inovatoare, datorită consumului redus de combustibil.

Dacă Soichiro Honda ar fi crezut că „reinventarea roții" este o pierdere de vreme, nu ar fi învățat niciodată să fabrice inele cu piston, nu ar fi făcut o motocicletă și nu ar fi concurat cu mai-marii industriei auto și aviației...

În procesul de reinventare, de multe ori se descoperă noi drumuri și idei. Iată câteva exemple:

- Microsoft a reinventat sistemul operativ cu interfață cu utilizatorul.
- Apple a reinventat telefonul.
- Google a reinventat motorul de căutare pe internet.
- Tesla a reinventat mașina.
- Space X a reinventat racheta spațială.

Același principiu se poate aplica în viața ta și în dezvoltarea ta ca ființă umană. Nu deznădăjdui dacă există momente în care crezi că reinventezi roata. Amintește-ți povestea lui Soichiro Honda: s-au îndoit de inelele lui cu piston, i-au bombardat fabricile, dar firma pe care a înființat-o fabrică acum avioane.

Reinventează roata! Sau, mai bine spus, reinventează roata ta! Iar în procesul acesta adaugă o parte din tine. Mergi înainte.

Nu te da bătut.

Ganbatte!

44. În pas cu Marco Polo

Pentru a deprinde valori precum răbdarea, efortul, curajul și reziliența, merită să aruncăm o privire în trecut. Mai concret, ne vom întoarce în urmă cu șapte secole și jumătate.

În timpul Evului Mediu, călătorii au reprezentat o constantă care a constituit o rețea de legături între diversele teritorii. Probabil cel mai cunoscut dintre ei este Marco Polo, atât pentru faptul că și-a povestit călătoria într-o carte (*Cartea minunilor lumii* sau *Il Milione*) care i-a adus faima internațională și care a dăinuit în timp mai mult decât viața lui, cât și pentru importanța pe care înșiși contemporanii lui i-au acordat-o.

Chiar dacă Marco Polo nu a ajuns în Japonia (*Cipango*, cum o numea în cartea sa), a ajuns în China, la curtea lui Kublai Han (care, dacă tot veni vorba, a încercat de două ori să invadeze insulele japoneze). Călătoria lui, dincolo de anumite licențe fabuloase și de legendele care se intercalează cu descrieri ale regiunilor prin care a trecut, este un exemplu de reziliență și perseverență.

Cartea minunilor lumii, opera datorită căreia Marco Polo a rămas în istorie, era cunoscută în italiană ca *Il Milione*, pentru

cele un milion de minciuni pe care le povestea, chiar dacă nu a fost scrisă propriu-zis de venețian.

După întoarcerea sa din China și după bătălia de la Curzola din 1298, Marco Polo a ajuns prizonier al genovezilor. În închisoare l-a cunoscut pe Rustichello de Pisa, care lucrase ca scriitor pentru regele Angliei, și care și-a pus talentul literar în slujba venețianului.

În 1271, la doar 17 ani, Marco Polo și-a părăsit casa pentru a-i însoți pe tatăl și pe unchiul lui la curtea Marelui Han, într-un periplu care avea să-l determine să parcurgă Drumul Mătăsii și să străbată Asia de la vest la est. De când a abandonat Veneția natală și până când a intrat în palatul de vară al Hanului, la Xanadu, au trecut aproximativ trei ani.

În tot acest timp, dintr-o puternică convingere inițială care s-a transformat pe parcurs în necesitate pe măsură ce pătrundeau pe teritorii necunoscute, nu a renunțat la scopul său nici o clipă, căci în joc era mai mult decât o aventură: era chiar viața lui. Greutățile au fost mai mari decât atacurile bandiților, decât adaptarea la culturi necunoscute, decât războaiele fratricide între nepoții lui Genghis Han sau decât traversarea deșerturilor albe, căci exploratorul a ajuns să se îmbolnăvească de tuberculoză și a fost nevoit să rămână un an în munți pentru a-și recăpăta sănătatea.

Călătoria lui Marco Polo este apogeul unei activități obișnuite, până la un anumit punct, în Evul Mediu. Să vedem distanțele pe care oamenii obișnuiau să le străbată la acel moment. Nu trebuie să uităm că, în lipsa oricărei forțe motrice, singura energie care punea în mișcare mijloacele de transport era forța animalelor, a oamenilor sau a vântului.

Ca într-un pelerinaj permanent, soarele era cel care marca începutul și sfârșitul zilei: cât timp era soare, caravana se mișca. Nu era timp de pierdut. În plus, distanțele parcurse într-o zi erau în jur de 25 de kilometri. Dacă aveai noroc să deții

un cal, acea distanță se putea dubla. De aceea, oamenii obișnuiau să aleagă ruta maritimă, atât pentru rapiditate, cât și pentru capacitatea bărcilor de a transporta mărfuri.

Totuși, drumurile sau rutele maritime nu erau deloc sigure și puteau fi atacate de bandiți, pirați sau corsari, iar oamenii puteau suferi boli, accidente sau naufragii. Dar nimic din toate acestea nu-i împiedica pe călătorii din Evul Mediu să se deplaseze acolo unde necesitățile, mai ales comerciale și religioase, îi mânau.

Mulți mureau pe drum, sau trăiau cu necazurile care se adăugau la toate celelalte neplăceri pe care călătoria le scotea în cale.

Lectura acestor peripeții și caracterul călătorilor ne inspiră și ne ajută să ne dăm seama de adevărata dimensiune a unui proiect pe care altminteri l-am considera ametitor.

45. Ruta pelerinilor

Totuși, nu este nevoie să evocăm epoca lui Marco Polo pentru a ne îmbarca într-o lungă călătorie inițiatică lipsită de pericolele pe care le întâlneau vechii călători.

Vom vorbi despre un drum spiritual, foarte potrivit pentru momentele din viață în care ai nevoie să meditezi asupra unei schimbări profunde.

În Japonia există o rută de pelerinaj foarte similară Drumului Sfântului Iacob (*Camino de Santiago*), denumit *Kumano Kodō*, cele două fiind singurele drumuri spirituale declarate Patrimoniu al Umanității de către Unesco.

Traseul japonez este un drum prin regiunea Kumano, foarte dificilă și împădurită, ce traversează peninsula Kii. Aceasta este o regiune considerată sacră de secole, când budismul adus din China a fuzionat cu șintoismul specific Japoniei: pe acest drum japonez întâlnim temple și natură în perfectă armonie.

Scopul pelerinajului este venerarea celor trei mari temple, cunoscute în ansamblul lor drept *Kumano Sanzan*.

Primul dintre ele a fost reconstruit pe colina actuală după ce o mare inundație a distrus pavilioanele vechi. Cel de-al doilea se află la gura de vărsare a râului Kumano, cu un ax central

maiestuos, exemplu important de venerare a naturii: copacul Nagi-no-Ki, care are o vechime de 800 de ani. Ultimul este un vechi sanctuar șintoist în mijlocul muntelui Nachi, unde se află cea mai înaltă cascadă din Japonia, de 133 de metri înălțime.

Încă din secolul X, împărații mergeau în pelerinaj o dată sau de două ori în viață până în această regiune, mergând de la Kyoto la Osaka. O făceau pe ruta Nakahechi, cea mai vestită dintre cele patru care traversează munții, de aproximativ 40 km, fără nici un grad de dificultate, doar cu urcușuri și coborâșuri prin drumurile ce unduiesc prin munți.

Punctul de plecare este sanctuarul Takijiri-oji, de unde se intra în așa-numitul regat Kumano. După vizitarea diverselor temple mai mici și a apelor termale din Yunomine Onsen, vechi de 1.800 de ani, începea vizitarea marilor temple.

Cu toate că ruta imperială este cea mai faimoasă și mai obișnuită în rândul tuturor pelerinilor, există trei rute alternative pe care călătorii obișnuiesc să le parcurgă astăzi.

Dacă-ți propui să faci un pelerinaj prin acest teritoriu magic, trebuie să alegi dintre trei posibile rute:

- *Ruta muntoasă, Kohechi*: este cea mai lungă – 70 km – și cea mai grea, deoarece parcurge o diferență de altitudine considerabilă, de până la 1.000 de metri. Face legătura între muntele Koya și Kumano.
- *Ruta pe coastă, Ohechi*: urmează coasta spre sud, de la Tanabe până la templul Fudarakusan-ji. De aici există vederi panoramice excelente ale Oceanului Pacific.
- *Ruta de est, Iseji*: este o cărare ce străbate coasta dintre sanctuarul Ise-jingu până la Kumano, printr-o succesiune de pași pe dale centenare, prin păduri de bambus și terase de culturi de orez.

Dacă dorește să treacă prin templu, pe Takijiri-oji, la începutul drumului pelerinul trebuie să se apropie de capelă și să

se roage pentru o călătorie propice printr-un ritual simplu: să bată clopotul pentru a-i anunța pe zei de prezența lui, să se încline de două ori, să bată din palme o dată, să-și facă rugăciunea în liniște și să se încline din nou.

Imaginea care-l va însoți pe călător, după ce i-a informat pe zei, este corbul cu trei picioare (logoul Kumano Kodō), denumit *yatagarasu*, mesagerul zeilor. Este un simbol al mitologiei șintoiste care reprezintă voința zeilor de a interveni în chestiunile omenești, cu cele trei picioare care simbolizează Cerul, Pământul și Omul.

46. Joseph Merrick: eroismul ființei umane

Voi vorbi acum despre alt tip de pelerinaj, mult mai dureros: cel care, în ciuda tuturor adversităților, ne menține pe cărarea celor omenești.

În 1980, David Lynch impresiona lumea cu filmul *Omul-elefant*, în care expunea povestea reală a lui Joseph Merrick, un englez din secolul al XIX-lea, care suferea de cel mai grav caz cunoscut al sindromului Proteus. Acesta îi provocase deformări oribile pe tot corpul.

Încă de mic, trăise ascuns în casele unor cunoscuți, încercând apoi să lucreze ca vânzător ambulant, până când, în cele din urmă, a fost expus la târgurile de bizarerii.

Viața „omului-elefant" a fost un adevărat infern, până când medicul londonez Frederick Treves, care-l primise la spitalul din Londra fără aprobarea șefilor lui, a dat un anunț în presă solicitând sprijin economic pentru crearea unui fond care să-i permită lui Merrick să locuiască acolo pe viață.

Societatea engleză a răspuns cu multă generozitate la apel, și Joseph Merrick a putut să-și trăiască ultimii ani ai scurtei sale vieți într-una dintre încăperile spitalului care i-a devenit cămin.

Motivul pentru care includ acest caz în carte este uimitoarea umanitate și curajul cu care Merrick și-a asumat condiția. În

pofida gravelor dureri pe care i le producea corpul (capul lui era atât de ieșit din comun încât abia reușea să-l țină ridicat) și a nemiloaselor maltratări și insulte suferite înainte să ajungă sub protecția doctorului, nu și-a pierdut nici o clipă caracterul blând și educat față de toți oamenii.

În plus, din cauza mobilității reduse, avea un braț deformat în întregime, iar celălalt slab și fără forță, ca al unui copil de 10 ani; în ciuda acestui fapt, a dezvoltat mari aptitudini artistice. A învățat arta împletirii coșurilor, iar creațiile sale din răchită le dăruia persoanelor care îl tratau cu amabilitate. De asemenea, realiza construcții din carton. La Spitalul Regal din Londra se păstrează o creație de-a sa, reproducere a bisericii pe care Joseph Merrick o vedea de la fereastră.

Această mică operă de artă, de o minuțiozitate uimitoare, i-a servit lui Lynch ca să încheie filmul într-un mod sublim. De asemenea, Merrick scria. Și, cu toate că pe măsură ce deformările sale evoluau, mâna lui dreaptă a rămas infirmă, a învățat să scrie cu stânga, cu o caligrafie îngrijită și elegantă.

Printre scrierile sale care se păstrează se remarcă acest poem în care a alăturat patru versuri proprii la alte patru, scrise de pastorul protestant Isaac Watts.

> E-adevărat că forma mea este ciudată,
> Dar să mă învinuiesc pentru ea înseamnă să-l învinuiesc pe Dumnezeu;
> Dac-aș putea să mă creez din nou
> Aș încerca să nu greșesc, ca să-ți fiu pe plac.
> Dac-aș putea ajunge de la un pol la altul
> Sau să cuprind oceanul cu brațele mele,
> Aș cere să fiu măsurat după suflet.
> Mintea este măsura omului.

Dacă mintea este măsura omului, iar sensibilitatea este expresia lui cea mai desăvârșită, atunci Joseph Merrick (care s-a stins în 1890 la 27 de ani) ne-a învățat, prin strădania și amabilitatea lui de neclintit, tot ce are mai bun spiritul omenesc.

47. *Kōan*

Kōan sunt ghicitori paradoxale care se folosesc de peste un mileniu în tradiția budistă zen pentru a ne dezactiva mintea logică. Sunt instrumente pentru a ne deschide mintea și a vedea realitatea din perspective alternative.

Psihologul maltez Edward de Bono o denumea gândire laterală.

Un practicant zen, dacă se străduiește suficient folosind *kōan* ca obiect de meditație, poate ajunge chiar la *kenshō* („distingerea realității esențiale"), care-l va transforma complet.

Unul dintre *kōan* cele mai populare și cunoscute este:

> Acesta este sunetul bătăii din palme cu două mâini,
> Dar care este sunetul unei singure mâini?

Dacă știai deja acest *kōan*, în mod sigur nu-l uitaseși. În orice caz, încearcă să închizi ochii o clipă și vizualizează sunetul unei singure mâini.

Kōan nu au fost concepute ca probleme care să fie rezolvate în mod logic. Sunt scrise pentru a fi instrumente absorbite de subconștientul minții noastre intuitive.

Când încercăm să rezolvăm ceva în viață, de multe ori simțim că partea cea mai bună ne scapă printre degete ca un pumn

de nisip. Dar la fel ca și *kōan*, mintea noastră nu este o problemă care trebuie soluționată, este ceva frumos și prețios, singurul lucru pe care ni l-a dăruit destinul la naștere. Tot ce trebuie să facem este să-i acordăm atenție și să ne bucurăm de ea.

Care este semnificația acestui *kōan*, unul dintre cele mai cunoscute în China și Japonia?

Un călugăr l-a întrebat pe Zhaozhou:
„Un câine are ceva din Buddha, sau nu?"
Zhaozhou a răspuns:
„Wu!"

無*Wu* (în japoneză se pronunță „Mu") se traduce prin „a nu avea, a fi gol, fără nimic, ceea ce nu există".
Mu!

Îndrăznești să interpretezi asta?
Care sunt *kōan*-urile vieții tale cotidiene?
Ce-ți spune intuiția și probabil că nu asculți?

48. Viața ca operă de artă

Asahi Shinbun este unul dintre ziarele de cea mai mare circulație în Japonia. Chiar și după recenta orientare spre lumea digitală, versiunea tipărită continuă să fie citită de milioane de persoane în fiecare zi.

Înconjurat de știri importante și de reclame, un chenar aflat pe prima pagină este rezervat pentru poezie.

În fiecare zi, milioane de japonezi citesc poezie! Există oameni care ajung să cumpere ziarul doar pentru poem, iar când îl termină de citit îl decupează și-l păstrează.

Adevărați colecționari de artă.

Forfota societății japoneze și spiritul *ganbatte* de a ne strădui să facem lucrurile cât mai bine posibil ne determină pe noi, japonezii, să apelăm la o mângâiere artistică pentru a ne aminti că viețile noastre sunt opere de artă.

Hyakunin Isshu 百人一首 este titlul unei antologii de 100 de poeme *waka* pe care a realizat-o Fujiwara no Teika în secolul al XIII-lea. Aceste poeme i-au captivat pe japonezi secole întregi, în așa măsură încât, în mod organic, a apărut un joc numit *Uta-garuta* 歌がるた.

Grup de femei care joacă *Uta-garuta*, cărțile fiind inscripționate cu 100 de poeme *waka* din antologia *Hyakunin Isshu*.

Jocul *Uta-garuta* are două seturi de cărți. Primul se numește *yomifuda* (読札, „cărți de citit"), unde fiecare dintre cărți include câte unul dintre cele 100 de poeme ale antologiei, iar al doilea set se numește *torifuda* (取り札, „cărți de luat"), iar pe fiecare dintre cărți apar doar câteva silabe dintr-un poem.

În timpul jocului, o persoană citește și păstrează cărțile cu poemele complete (*yomifuda*), în timp ce restul jucătorilor extrag cărți din setul cu părți din poezii (*torifuda*). Cel care grupează mai repede fragmentele de poezie cu poemele complete câștigă.

Cei mai buni jucători din Japonia sunt capabili să identifice poeme din antologie doar cu ajutorul primelor două sau trei silabe inițiale.

Chiar și un gigant japonez ca Nintendo este strâns legat de cele 100 de poeme, căci în 1889 s-a înființat ca fabricant și

vânzător de cărți cu un produs-vedetă: cărțile de joc *Uta-garuta*, care încă se vând în zilele noastre, în paralel cu jocurile și consolele video, produsele sale emblematice.

Împărăteasa Jito scriind poemul numărul doi al antologiei *Hyakunin Isshu*.

Poemul numărul doi al antologiei este unul dintre cele mai cunoscute. A fost scris de Împărăteasa Jitō în secolul al VII-lea:

Primăvara a trecut,
Iar hainele albe ale verii se zvântă
În parfumurile sacre ale Muntelui Kagu.

Într-o lume care tinde tot mai mult spre ceea ce este rațional și planificat, poezia se adresează direct inimii și naturii umane. Uneori putem să pierdem imaginea de ansamblu, putem să devenim obsedați să obținem ceva, și ne străduim neîncetat, în fiecare zi... Nu uita însă să răsufli în tumultul vieții și să-ți scalzi inima în artă și frumusețe.

49. Nu grăbi niciodată călătoria

Înaintea pandemiei, într-o vizită pe care am făcut-o la Tokyo, am asistat la o conversație deosebită între doi călători. Eu fusesem la librăria Tsutaya pentru a realiza un interviu care urma să fie publicat într-o revistă.

Acest loc din Daikanyama este un paradis pentru iubitorii de cultură. Ocupă trei clădiri moderne înconjurate de verdeață și este plin de studenți și bibliofili.

După cum îmi este obiceiul, am ajuns înainte de ora stabilită, așa că m-am plimbat prin secțiunea „Turism". Acolo am găsit doi tineri care discutau la raionul de ghiduri despre o rută prin Europa. Nu am putut să nu aud detaliile discuției.

Se pare că amândoi erau arhitecți și aveau două săptămâni la dispoziție pentru itinerariul lor. Inițial, plănuiseră să viziteze șapte țări cu abonamentul de tren, dar unul din ei arăta pe hartă că, fiind vorba despre țări europene atât de mici, puteau vizita chiar zece.

Aceasta este o trăire febrilă pe care o întâlnesc adesea la un anumit gen de călători. Par mai interesați de traversarea granițelor, de fixarea unui steguleț pe hartă care să spună „Eu am fost aici", decât de cunoașterea mai profundă a locurilor. Să se

poată lăuda că au fost în 100 de țări, chiar dacă nu au aprofundat nici una dintre ele.

Prin contrast, scena m-a dus cu gândul la *Călătorie în Itaca*, de Konstantinos Kavafis. Începe așa:

Când pornești să călătorești spre Itaca,
Cere ca drumul să fie lung,
Plin de aventuri, plin de experiențe.

Pentru poetul din Alexandria, călătoria în sine este mai importantă decât destinația, decât atingerea unui obiectiv, și ilustrează astfel acest lucru:

Cere ca drumul să fie lung.
Ca multe să fie diminețile de vară
În care ajungi – cu ce plăcere și bucurie! –
În porturi nemaivăzute înainte.
Mergi în multe cetăți egiptene
Ca să înveți, să-nveți de la înțelepții lor.

Prin urmare, este vorba de bucuria drumului, indiferent unde te afli și cu cine ești, iar nu de adunarea steguleților, de stabilirea unor recorduri, și cu atât mai puțin de alergătură.

Repertoriul acestui poet din Alexandria, considerat cel mai important poet de limbă greacă din ultimii două mii de ani, constă în 154 de poeme. Nu par multe pentru cincizeci de ani de scris, însă strădania lui plină de răbdare și susținută le-a făcut să rămână eterne.

Kavafis încheie acest text cu o frumoasă metaforă a călătoriei vieții:

Să păstrezi mereu Itaca în minte.
Destinația ta este să ajungi acolo.
Dar nu grăbi niciodată călătoria.
Mai bine să dureze mulți ani
Și să acostezi pe insulă bătrân,
Îmbogățit de câte ai câștigat pe drum,
Nerăbdător ca Itaca să te îmbogățească.

Itaca ți-a oferit o călătorie atât de frumoasă!
Fără ea nu ai fi pornit la drum,
Dar nu mai are ce să-ți dea.

Chiar dacă o găsești săracă, Itaca nu te-a înșelat.
Astfel, înțelept cum ai devenit, cu atât de multă experiență,
Vei înțelege atunci ce înseamnă o Itaca.

50. Cele zece legi *ganbatte*

1. STRĂDUIEȘTE-TE CÂT POȚI

Asta înseamnă *ganbatte*.

Înseamnă să dai ce ai mai bun în fiecare clipă, în funcție de abilitățile tale. Rezultatul nu contează, vei avea satisfacția că știi că ai făcut tot ce ai putut.

2. ÎNCĂLZEȘTE PIATRA

Așa cum zicala japoneză ne invită să stăm trei ani ca să topim un obstacol, succesul nu depinde de un efort punctual și ieșit din comun, ci de perseverența în ceea ce ți-ai propus.

Câte un pic în fiecare zi.

3. CAZI SPRE ÎNAINTE

Nu contează dacă greșești, atâta timp cât din asta înveți o lecție care-ți va permite să progresezi.

Știința avansează prin încercare și eroare.

Încearcă, greșește și îmbunătățește este maniera prin care să evoluezi.

4. FII FLEXIBIL ȘI REZILIENT

Cuvântul reziliență se aplică metalelor care nu se rup atunci când sunt îndoite, ci care sunt maleabile și revin la poziția inițială după ce nu li se mai aplică presiunea.

Efortul tău trebuie să se adapteze la împrejurările schimbătoare ale vieții.

5. RENUNȚĂ LA TIMP

Există o graniță foarte subțire între renunțarea prea devreme, și prea târziu.

Nu insista în ceea ce s-a demonstrat că nu funcționează.

Fii perseverent, dar ascultă-ți inima ca să știi când este momentul să părăsești un drum, pentru a porni pe altul.

6. UITĂ-TE LA PICIOARELE TALE ȘI LA ORIZONT ÎN ACELAȘI TIMP

Concentrează-te la fiecare pas, în rutina ta zilnică, dar în același timp nu uita de planurile tale pe termen lung.

Această privire îți va permite să obții lucruri pe care acum doar ți le imaginezi.

7. RITUALURILE SUNT MAI IMPORTANTE DECÂT SCOPURILE

Un proiect împlinit este rodul unor deprinderi concrete care se aplică zi de zi, până reușești ceea ce ți-ai propus.

Pentru japonezi, modul de a face ceva este mai important decât rezultatul în sine.

Concentrează-te la drum, pentru a ajunge cu bine la destinație.

8. TOTUL ÎNCEPE ÎN MINTE

Înainte să reușești ceva, imaginează-ți că o faci.
Proiectează pe ecranul tău mental efortul care te va face să ajungi în locul visat și tradu apoi acest scop în etape și pași.

9. BUCURĂ-TE DE CĂLĂTORIE

Nu face din obiectivele tale o neliniște constantă.

Premiul constă chiar în drumul tău, în bucuria învățării, în persoanele și experiențele pe care le câștigi în călătoria ta.

Faptul că ai plecat la drum este deja un succes.

10. ÎNCEPE CHIAR ACUM, *GANBATTE*!

Indiferent ce ți-ai propune, va începe să devină realitate dacă nu amâni pentru a doua zi.

Fă-o acum. Iar dacă la un moment dat te simți lipsit de curaj, amintește-ți:

Ganbatte!

În încheiere

Ai ajuns la finalul acestei cărți, iar asta dovedește că în tine există spiritul *ganbatte*. Acum îi cunoști instrumentele și le vei putea aplica în noile capitole ale vieții tale, pe care le vei scrie cu efort și bucurie.

Nimic nu mă întristează mai tare decât să văd cum o persoană își irosește spotențialul. Talentul este mult mai întâlnit decât perseverența, dar ambele virtuți au nevoie una de cealaltă pentru alchimia succesului. Hrănește-ți talentul evoluând zilnic, mișcându-te, adaptându-te… dar fără să uiți ce este mai important: orizontul pe care ți l-ai stabilit.

În celebra fabulă a greierului și furnicii, consecvența celei din urmă îi permite să treacă de iarnă mulțumită tenacității, efortului și modestiei. O lecție valoroasă în timpuri potrivnice.

Dacă ești constant precum furnica, dar ai privirea unei acvile, dacă nu te dai bătut în fața obstacolelor, dacă te lași să curgi precum apa și te adaptezi la turbulențele vieții, dacă ești flexibil precum trestia, vei ajunge cât de departe ți-ai propus.

Te așteaptă un periplu unic, o călătorie pe care doar tu poți s-o faci.

Navighează pe valurile vieții cu zâmbetul pe buze. Indiferent ce s-ar întâmpla, mergi tot înainte cu entuziasm, iubire și perseverență. Și, mai ales, crede în tine însuți și în înțelepciunea inimii tale.

Ganbatte!

Nobuo Suzuki